المعالجة بالتنويم

شفاء العقل والجسم بطرق التنويم الذاتي



تيريزا موري

ترجمة
نادين خوري

أكاديميا

المعالجة بالتنويم

شفاء العقل والجسم بطرق التنويم الذاتي

تيريزا موري

ترجمة

نادين خوري



المعالجة بالتنويم

ISBN: 978-9953-37-701-8

First published in Great Britain
in 2010 under the title
Working with Hypnotherapy
by Godsfield Press, a division of Octopus publishing group Ltd

أكاديميا إنترناشيونال
شارع فردان، بناية بنك بيبلوس
ص.ب 113-6669
بيروت 2140 1103 لبنان

Academia International
Verdun St., Byblos Bank Bldg.
P.O.Box 113-6669
Beirut 1103 2140 Lebanon

Tel. (+961 1) 800811 - 862905 - 800832 هاتف
Fax (+961 1) 805478 فاكس
E-mail academia@dm.net.lb بريد إلكتروني
daralkitab@idm.net.lb

www.academiainternational.com
www.academia.com.lb

www.kitabalarabi.com

أكاديميا

هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال

ACADEMIA

is the Trade Mark of Academia International

المحتويات

المقدّمة

هل تعلمين أنّ لديكِ «شريكًا» في النوم؟ شريكًا يُساندكِ في كلّ عملٍ تقومين به، يعيركِ مهاراته وذاكرته واستجاباته الحدْسيّة؟ هذا «الشريك» هو في الواقع عقلك الباطن، وهو قادرٌ على أن يكون الحليف الأقوى الذي يمكن أن تتمنّيه لنفسك. لكن المشكلة الوحيدة هي أنه يمكن أن يكون أيضًا مخرّبًا، ومحتالاً ماكراً، ومُحبطًا للجهود التي تبذلينها، ومانعًا للتغيير في حياتك، ومسبّبًا لظهور عقباتٍ لا يُمكن تفسيرها. من الواضح إذاً أنّ الأمر يستحقُّ اكتساب مودّة هذا «الشريك».

إن دَور المعالجة بالتنويم هو مساعدتكِ على اكتساب تعاون عقلك الباطن. وكلُّ الفوائد الأخرى – وهي جمّة – تنبع من ذلك الدور. فالمعالجة بالتنويم تُهدّئ العقل الواعي، وتشجّع على الاسترخاء، وتعيد بلُطف برمجة عقلك الباطن بالاتّجاه الذي ترغبين فيه.

لم يتوصّل العلماء والأطباء السريريون بعد إلى الكشف كلّيًا عمّا يجري أثناء حالة التنويم. فعلى عكس المعتقد الشائع، لا يعتبر التنويم حالة غير مألوفة من الغَيْبة تُدفعين من خلالها إلى فِعْل أمورٍ مرعبة وغريبة. فالتنويم على المسرح (وهو حالة تُستخدم كوسيلة للترفيه) يعطي مفهومًا خاطئًا عن التنويم. عندما تدخلين حالةَ التنويم، يكونُ عقلُك في حالةٍ من الاسترخاء والوعي تتميَّز بإنتاجٍ لموجات ألفا (انظري ص. 14–15). وتتوقّف هذه الحالة على الرضا، فلا تستتبّ إلاّ عندما تتبدّى لديك رغبةٌ في ذلك. كما أنّ استعدادك لدخول هذه الحالة لا يدلّ على ضعف ذهنيّ لديك– وإنّما يعني أنّك تملكين مخيّلةً خصبة وخلاّقة. والواقع أن الأشخاص الوحيدين الذين لا يمكن تنويمهم هم الأشخاص الذين يملكون حاصلَ ذكاء متدنّيًا جدًّا وأولئك الذين يعتبرون السيطرة على الأمور في حياتهم مسألة حيويّة جداً. وغالبًا ما يكون هؤلاء الأشخاص على درجةٍ من التوتّر، وهم قد يستفيدون إلى أقصى الحدود من دخول حالة الاسترخاء المطلوبة لتعلُّم التنويم.

فنّ التنويم الذاتيّ

يتطلّب التنويم الناجح الاستعانة باختصاصيّ يحوز على ثقتك الكاملة. ومع ذلك، يمكنك أن تمارسي التنويم البسيط بنفسِك (وهو عمليّة ممتعة جدًّا). وسيعلّمك هذا الكتاب كيفيّة الاسترخاء، والعدّ عكسيًا لبلوغ حالة التنويم والعودة منها إلى حالة الوعي المألوف. لا داعي للقلق؛ فأنتِ لن تبقي في حالة تنويم. وستخرجين منها في اللحظة المناسبة أو ستساهم خطوةٌ ما في مساعدتك على الخروج منها. وعندما تصبحين متمرّسةً في التنويم الذاتي،



التنويمُ تجربة مريحة وممتعة.

ستجدين نفسكِ قادرةً على القيام بأمور رائعة، بدءًا من طرد الإجهاد (انظري ص. 30-45)، وتحفيز الثقة بالنفس من خلال تخفيض الوزن (انظري ص. 46-73)، مرورًا بالتغلّب على الرُّهاب ونوبات الهلَع والأرق (انظري ص. 74-91)، والتوقُّف عن التدخين (انظري ص. 100-105) وصولاً إلى تعزيز الناحية الخلاّقة لديكِ (انظري ص. 106-121) - وأمور كثيرة غيرها.

توفِّر لكِ فصول هذا الكتاب سلسلة من النصوص وتمارين التصوُّر يمكنك استخدامها (بشكل أمثل من خلال تسجيلها، وإعادة تشغيلها عندما تكونين في حالة التنويم). وستجدين أيضًا تعليماتٍ حول صياغة نصوصٍ خاصّة بك تساعدك على التطرُّق إلى أي جانب من جوانب حياتك وشخصيّتك تشعرين أنّه يجب التوقُّف عنده. كما يمكن للتنويم أن يساعدك على نسيان الماضي، والتفكير بوضوح، وتعزيز الجانب الروحانيّ لديك، والنجاح في حياتك.

ستتعلّمين في الفصل الأوّل كيفيّة الدخول في حالة التنويم واكتشاف فوائد السكينة، كما ستتعلّمين كتابة النصوص الخاصّة بك. وانطلاقًا من ذلك، سيُصبح هذا الكتاب مرجعاً لك تنهلين منه وتستعملينه بالطريقة التي تحلو لكِ بغية إحداث التغيير والمضيّ قدُمًا في حياتك. كلّ ما عليك القيام به هو اكتشاف ما تملكين من طاقات فعليّة.

ما هي المعالجة بالتنويم؟

يقدّم لكِ هذا الفصل ركيزةً لفهم الفنّ القديم للمعالجة بالتنويم وممارسته. سوف تكتشفين أن التنويم، بعيداً عن الفكرة الخاطئة بأنه حكر فقط على الأشخاص الذين يتمتّعون بقدرات غامضة، هو في الحقيقة أمر عاديّ جدًّا. سوف تتعلّمين كيف تحقّقين الحالة التنويميّة وكيف تستخدمينها لتحسين وضع حياتك. وخلال هذه العمليّة، ستكتسبين موهبة قيّمة: ألا وهي الاسترخاء. من المعروف أنّ التوتّر يتسبّب بتعطُّل وظيفة الجسم وشلّ وظيفة العقل، فيحرمه بالتالي من إحدى أكثر ملكاته الإبداعيّة. لذا، فمن شأن تعلّم أساليب الاسترخاء أن تفتحي الباب أمام صحة أفضل وشعور أعظم بالرضا وتسهيل حالة التنويم.

تستطيعين إنجاز الكثير من الأمور عن طريق التنويم الذاتيّ؛ وبما أنّ هذا الكتاب يغطّي سلسلةً واسعة من المواضيع، فأنتِ بمجرّد اكتشافك لفوائد المعالجة بالتنويم سترغبين في التأسيس عليها – لكي تنجحي في إتمام أمورك الشخصيّة. وبدورها، تمكّنك النصائح التي تجدينها في الكتاب من صياغة نصوص التنويم الذاتيّ الخاصّة بكِ من أجل تحقيق أفضل النتائج.

ربّما يجدر بكِ قبل البدء أن تحصلي على مسجّلة من أجل تسجيل النصوص والتمكّن بالتالي من الاستماع إليها وأنتِ مغمضةُ العينَين. في هذه الحالة، يكون استخدامُ السمّاعات فكرة صائبة، إذ إنّها تساهم في فصلك عن العالم الخارجيّ. ومع دخولك حالة التنويم، يجب أن تَبقي بمنأى عن مصادر الإزعاج إلى أن تنتقلي إلى روتين الاستيقاظ؛ فالمُقاطعات تُحدثُ ردّات فعل عكسيّة وقد تثير أعصابك وتسبّب لكِ ألمًا في الرأس. لا تستمعي أبدًا إلى نصّ التنويم الذاتيّ الخاصّ بك أثناء القيادة؛ فنتائج ذلك بديهيّة.

يتطلّب التنويم الذاتيّ القليل من التمرين في البداية، لكنّه سهل التطبيق ويمكن أن يغيّر حياتك.

نبذة تاريخية عن التنويم

التنويم هو من أقدم العلاجات عبر التاريخ. وتؤكّد الكتابات المسماريّة أنه استُعمل منذ ستّة آلاف سنة من قبل أفراد مدرّبين ومتمرّسين من الكهنة السومريّين. بعد ذلك انتقلت هذه الممارسات إلى المجوس الفارسيّين، ومن ثمّ إلى النسّاك الهندوس وبعدهم إلى معلّمي اليوغا الهنود. وتشهدُ مخطوطةٌ برديّة على أنّه تمّ استخدامه في مصر القديمة واصفةً كيف كان يُطلب من الأشخاص المعنيّين أن يركّزوا أنظارهم على شيء لامع بهدف خلق حالة الغَيْبة.

نظريّات "مَسْمِر"

استمرّ استعمال التنويم لأهداف علاجيّة وصولاً إلى القرون الوسطى. وكانت فوائده تُنسب إلى مصادر روحيّة. لكن ذلك بدأ يتغيّر مع طرح العالِم السويسريّ «باراسلسوس» (1493–1541) نظريّاتٍ حول المغناطيسيّة وتأثيرها على البشر. تطوّرت هذه النظريّات لاحقاً مع العالم النمساوي «فرانز أنطون مسمر» (1734–1815)، الذي منحها اسمه، فعُرفت بـ «المسمرية»– وهي تعبيرٌ آخر يدلُ على التنويم. وقد أفادَت النظريّة التي تقدَّم بها «مسمر» أنَّ ثمّة مائعاً خفيًا ينفذ في الأرض وفي جميع الكائنات البشريّة. أعطى «مسمر» هذا المائع اسم «المغناطيسيّة الحيوانيّة» عازيًا المرض إلى اختلال توازن هذه المادّة في جسم الإنسان. وفي الواقع، أدّت الأساليب العلاجيّة التي وصفها «مسمر»– الشفاء من خلال حجر المغناطيس واللمس– إلى حدوث حالات شفاء مذهلة لدى الكثيرين.

شاعت نظريّات «مَسْمِر» في المجتمع لدرجة أنّه بدأ يعتمد المعالجة الجماعيّة.

كان «مسمر» رجلاً يتمتّع بشخصيّة جذّابة وأسلوبٍ دراميّ. فكان يحضِّر المكان الذي يُجري فيه العلاج مُستخدمًا مؤثّراتٍ خاصّة، كالعتمة والموسيقى؛ كما كان يجولُ بين مرضاه بمِعطفٍ أسود يلوح من الجانبَين. لكن، وكما كان متوقَّعًا، اصطدَم «مسمر» بالواقع المرير على ضوء فشل نُظرائه في تحقيق شفاءات مذهلة مماثلة من خلال اعتماد منهجه. فهجرَ ڤيينا إلى باريس، حيث واجه مزيدًا من المشاكل مع مطالبة الأطبّاء له هناك بتحرّي أساليبه. وبما أنّه لم يُتوصَّل إلى إيجاد براهين علميّة تدعم ممارساته، اضطرّ «مسمر» إلى التوقُّف عن التطبيب والعودة إلى ڤيينا حيث توفّي بعد فترة.



التطوّرات اللاحقة

راجعَ الأب الكاهن «آبي فاريا» (1746–1819) نظريّة «مسمر»، وأعلن أنّ مبدأ «المائع الكونيّ» لم يكن ضروريًا لأنّ الناس كانوا يُنوَّمون فعليًا عن طريق الإيحاء. وقد أيّد الفرنسيّ المعروف آنذاك «ألكسندر برتران» (1820–1902) فرضيّة «فاريا» مضيفًا أنّ قوّة المخيّلة هي التي كانت تولّد النتائج. والواقع أن «جيمس برايد» (1795–1860) هو الذي صاغ عبارة «هيبنوسيس» (التنويم) المشتقّة من الكلمة اليونانيّة «هيبنوس»، ومعناها «النوم». وكان «برايد» طبيب عيون إنجليزياً حقّق نتائج جيّدة من خلال استخدامه التنويم على خدّامه وأفراد عائلته. مع ذلك، لم يتمكّن من إثارة اهتمام أيّ مؤسسة شكّاكة في النتائج التي توصّل إليها.

بدأ التنويم يؤخذُ على محمل الجدّ مع البروفسور «هيبوليت برنهايم» (1843–1919)، طبيب الأمراض العصبيّة الفرنسي المشهور. وقد شكّل كتابه «De la Suggestion» («حول الإيحاء»)، الذي صدرَ في العام 1886، الأساس الذي ارتكزت عليه المقاربات الحديثة. أمّا الطبيب الفييني المعاصر له «جوزيف بروير»، فقد اكتشف أنّ التنويم يسمح للناس باسترجاع ذكريات مكبوتة. كذلك، في بداية مسيرته، استخدمَ طبيب الأعصاب العظيم «سيغموند فرويد» (1856 – 1939)، الذي عمل في مرحلةٍ ما مع «بروير»، التنويمَ ليتخلّى عنه لاحقًا لصالح مقاربةٍ اعتبرها أكثر موثوقيّة في مجال التحليل النفسيّ. ومع ذلك، شهد التنويم بعد تلك الفترة تطوُّرًا ثابتًا واستُخدمَ للمرّة الأولى في معالجة الجنود المصابين بالرَّضْح (الصَّدمة النفسيّة) خلال الحرب العالميّة الأولى.

في العام 1953، قامت لجنة فريق علم النفس التابع للجمعيّة الطبّية البريطانيّة بتأسيس مجموعة فرعيّة لدراسة التنويم كعاملٍ مساعد للطبّ. وقد وجَدت أنّه مساعد قيّم للعلاجات التقليديّة ومفيد للحالات التي تستدعي تدخُّل الطبّ النفسيّ. أمّا اليوم، فيُستخدم التنويم في طبّ الأسنان، والجراحة والطبّ النفسي، وأيضًا كمساعد للتطوير الذاتي. وبإمكانه أن يعزِّز الثقة بالنفس، وأن ينمّي الذاكرة، وأن يحسّن الأداء، ويساعد الفرد في استثمار كامل الطاقات الكامنة لديه.

يساهم التركيز على غرضٍ لامعٍ في دخول حالة التنويم.



للأطفال قدرة على التلقّي تفوق تصوُّرنا، لذا من الضروري أن نكون إيجابيين أثناء نقل الرسائل لهم.

قُدُرات العقل

إنّ العقل البشري في منتهى التعقيد، والتنويم يطرحُ الكثير من الأسئلة حوله وحول طريقة عمله. ونحن نعلم منذ عهد «سيغموند فرويد» أنّ عقلنا ليس واعيًا بكامله – في الواقع، يُمكن تشبيه الجزء الواعي منه بالقمّة المرئيّة لجبلِ الثلج. فللعقل قُدرات تتخطّى الإدراك الواعي اليوميّ العاديّ. أمّا الجزء الكبير المخفيّ من «جبل الجليد» فيتألّف من اللاوعي والعقل الباطن.

اللاوعي والعقل الباطن

لقد علّمنا «فرويد» أنّ اللاوعي هو مخزَن الذكريات والدُّفعات التي يكبتها الوعي. ويُعزى هذا الكبْت إلى خوفٍ طفوليّ من توبيخ الوالدَين لنا (يَعتبر الأطفال توبيخ الوالدين تهديدًا حقيقيًّا). بالتالي، تتطوَّر لدينا عاداتٌ تغطّي رغباتنا اللاواعية، وتؤثّر سلبيًّا في نموّ شخصيّتنا.

يقعُ العقل الباطن في الجزء المؤخَّر ما بين الوعي واللاوعي، ويمكن اعتباره مَخزنًا يقتصر على العناصر التي هي جزئيًّا أو أحياناً واعية (إذ إنّ بعض الأحداث تدخلُ الوعي وتخرجُ منه)، أو، بشكل أدقّ، ذلك الجزء منّا الذي يشعر ويتخيّل ويستجيب.

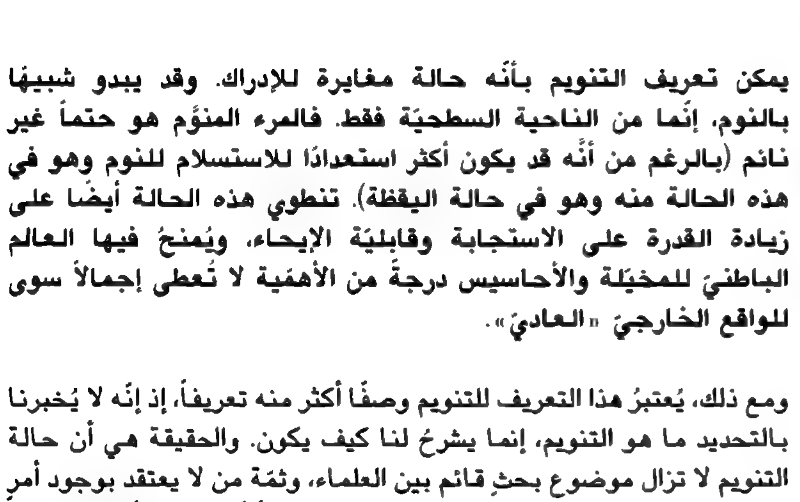
ولعلّ المخيّلة هي الوظيفة الأكثر قُوَّة التي يمتلكها الإنسان. وهي تنتمي إلى «الوعي الباطن» لأنّها ليست دائمًا خاضعة لسيطرتنا بشكل كامل- على سبيل المثال، يمكن لأحدهم أن يقول، «لا أستطيع أن أمتنع عن تخيُّل الأسوأ.» ويمكننا من خلال مخيّلتنا أن نركّب الصور التي تنظّم عالمنا وجميع أفعالنا: إبداعنا، وخيالنا، وإلهامنا، وحدْسنا. ولا تخضع العواطف بدورها لسيطرة الوعي- إذ إننا عاجزون عن التحكُّم بمشاعرنا، وغالبًا ما نشعر بما نشعر به لأنّ التجارب التي نعيشها هي التي تفعّل بعض العناصر في لاوعينا، فيأتي الوعي الباطن بعدَها بشعورٍ يطابق تلك التجارب. والذكريات أيضًا مخزَّنة في الوعي الباطن – لسنا دائمًا مدركين لها ولكننا نستطيع أن نستحضرَها. (أما الذكريات المدفونة فهي، على العكس، موجودة في اللاوعي ولا يسهُل الوصول إليها). كذلك، ينظِّم العقل الباطن ردّات الفعل الخاصّة بجهازنا العصبيّ المستقلّ – أي الجهاز الذي ينظِّم تلقائيًا أعضاء الجسم الداخليّة وردّات فعله – فيحدثُ لعابًا في الفم عندما نفكر مثلاً في طعام لذيذ، ويحثّ على إفراز الأدرينالين عندما نشعر مثلاً بالخوف، وهكذا دواليك.

تسلسل ردّات الفعل

من السهل أن نلاحظَ كيف تترابط هذه الوظائف: توقظ الذاكرة صورةً ما في المخيّلة، فتَستتبع أحاسيسَ توقظ بدورها ردّةَ فعل ذاتيّة. وأحد الأمثلة السلبية على ما سبَق هو استحضار استياء ربّ العمل على شيء اقترفتِه لواقعةٍ استاء فيها والداكِ منك على خطأ قمتِ به؛ فتشعرين عندئذٍ بالخوف وتتزعزع ثقتك بنفسك، وتبدأ كفّا يدَيك بالتعرُّق.

وأهمّ ما في التنويم هو أنه يتوجَّه مباشرةً إلى عقلِكِ الباطن ويسمح لكِ بتخيّل أمورٍ متنوِّعة والشعور بها. بذلك، تترسّخ ردود الفعل لديكِ، وقد تتولّد سلسلةٌ أكثر إيجابيّةً منها. وفي الحالات التي تبرز فيها صعوبةٌ في تسلسل «ردّات الفعل»، من الضروري اللجوء إلى المعالجة بالتنويم بغية إبراز السبب الأساسيّ لردّات الفعل الحاصلة في أعماق اللاوعي. ستلاحظين أنّ الأجوبة سوف «تأتي» إليك إذا أوحيت لنفسكِ بها وأنتِ في حالة التنويم. ومع ذلك، يُمكن لإدراكات مماثلة أن تكون مقلقة للغاية ومضلِّلة بعُمق، ولذلك، يُفضَّل التعامل معها عن طريق معالجٍ بالتنويم متمرِّس في الديناميكا النفْسيّة (الحركة داخل النفس).

ما هو التنويم؟



يمكن تعريف التنويم بأنّه حالة مغايرة للإدراك. وقد يبدو شبيهًا بالنوم، إنّما من الناحية السطحيّة فقط. فالمرء المنوَّم هو حتماً غير نائم (بالرغم من أنّه قد يكون أكثر استعدادًا للاستسلام للنوم وهو في هذه الحالة منه وهو في حالة اليقظة). تنطوي هذه الحالة أيضًا على زيادة القدرة على الاستجابة وقابليّة الإيحاء، ويُمنحُ فيها العالم الباطنيّ للمخيّلة والأحاسيس درجةً من الأهمّية لا تُعطى إجمالاً سوى للواقع الخارجيّ «العاديّ».

ومع ذلك، يُعتبرُ هذا التعريف للتنويم وصفًا أكثر منه تعريفاً، إذ إنّه لا يُخبرنا بالتحديد ما هو التنويم، إنما يشرحُ لنا كيف يكون. والحقيقة هي أن حالة التنويم لا تزال موضوع بحثٍ قائم بين العلماء، وثمّة من لا يعتقد بوجود أمرٍ اسمه «الحالة التنويميّة» – مكتفيًا بالاعتراف بأنَّ بعض الأشخاص هم ببساطة أكثر استجابةً للإيحاء أو تفاعلاً معه من سواهم. ولم يتم التوصّل بعد إلى تحديد ماهيّة التنويم بشكل نهائيّ، ولا يزال يكتنفه شيءٌ من الغموض، على الرغم من شيوع استخدامه.



الآثار الجسدية

برزَت الكثير من الحقائق المهمّة حول الآثار الجسديّة للتنويم. وأثناء الخضوع له، لا تُطلق أيُّ هرمونات للإجهاد وتخفُّ وتيرة التنفُّس ومعدّل ضربات القلب ويهبط ضغط الدم. كذلك، يتراجع إفراز المعدة للحموض وتتمدَّد القصبات في الرئتين. ويبدو أيضًا أنّ التنويم قادرٌ على تقوية جهاز المناعة إذ إنّ إنتاج

الحالة الذهنيّة التي تُحدثها المعالجة بالتنويم شبيهة بتلك التي يحدثها كلٌّ من اليوغا والتأمّل.

اللمفاويّات (خلايا الدم البيضاء) يزداد في الأوعية الدمويّة عند الشخص المُنوَّم، فتتشبَّث هذه الخلايا الدفاعيّة بشكل أقوى ببطانة العروق والشرايين. تنحو هذه الاكتشافات إلى دعم الاعتقاد القائل بأنَّ المعالجة بالتنويم يمكن أن تساعد في تخفيف جميع الاعتلالات الجسديّة، بدءًا بالربو وصولاً إلى السرطان.

وقد اكتشف العلماء أيضًا أن الدماغ يُصدر أثناء التنويم موجات ألفا – وهي دُفعات كهربائيّة صغيرة متناغمة تولّدها خلايا الدماغ. وفي دراسةٍ أجريت في جامعة «ستانفورد» في كاليفورنيا، تمّ فيها توصيل المنوَّمين بمخطاطِ لكهربيّة الدماغ (ECG)– وهي آلة قادرة على تسجيل هذه الدُّفعات– أشارت موجات ألفا إلى حالةٍ من اليقظة الذهنيّة ترافقت مع الاسترخاء الجسديّ؛ وقد لوحظ أيضًا أنَّ هذه الموجات نفسَها تُنتجُ في حالة التأمّل وأثناء ممارسة اليوغا. ومع استسلام الشخص للنوم، تختفي موجات ألفا تدريجيًّا لتحلّ محلّها موجات دلتا الطويلة والهادئة.

السيطرة على الألم

في حين طَعنت بعض الدراسات بالحقائق المتعلّقة بتخطيط موجات الدماغ، أظهرت دراساتٌ أخرى اختلافات واضحة في الدماغ بين شخصٍ خاضعٍ للتنويم وشخصٍ في حالة اليقظة (الوعي). وعندما استخدمَ العلماء في جامعة «ماك ماستر» في كندا تقنيّة التصوير المقطعيّ بالإصدار البوزيترونيّ لقياس حركة الدماغ، اكتشفوا أنّ بقعةً محدَّدة في مؤخَرة نصف الكرة المخّيّة اليمينيّ قد أضاءت خلال التنويم، دالّةً بذلك على حالةٍ من الترابطات المحدّدة في الجهاز العصبي. كما لوحظَ أيضًا أنَّ عمليّة السيطرة على الألم تحت تأثير التنويم تحدث بشكل مختلف وتتميَّز بآليّة فريدة خاصّة بها. في العادة، يحارِب الجسم الألم عن طريق توليد نوع من الأفيونات الخاصّة به، تُعرف بالإندورفينات، يتمُّ إنتاجها في تقنيّات الارتجاع البيولوجيّ (التي تعلُم كيفيّة التحكّم بالتنفّس وضربات القلب وضغط الدم)، والوخز بالإبر، وتأثير الأدوية الغُفْل؛ إنّما عندما استخدِم التنويم للتخفيف من الألم، لم يُلاحظ أيّ وجود للإندورفينات. يدعم ذلك النظريّة التي تقول إنّ التنويم هو حالة تناقضيّة تشهدُ فيها قشرة الدماغ تحفيزًا أقلّ، وتتميَّز باستيعاب ذهنيّ أكبر.

لا يشكّك معظم المعالجين بالتنويم بوجود ما يُسمّى حالة التنويم، نظرًا لاستخدامهم لها بصورةٍ منتظمة. وعندما تبدئين بتطبيق تمارين هذا الكتاب، ستكتشفين بنفْسِك ما إذا كانت التساؤلات حول وجودها قد لقَيت جوابًا أم لا.

هل يمكن أن أنوَّم؟

يعتقدُ الكثيرون أنَ التنويم هو نوع غريب من الغَيبة، لكن واقع الحال ليس كذلك. وفكرة الخضوع للتنويم قد تولد الكثير من القلق، إذ إنَ الفرد قد يعتقد أنَه سيقع تحت سيطرة المعالج بالتنويم. وهذا أيضاً ليس صحيحًا - فأنتِ لن تفعلي سوى ما أنتِ راغبةٌ في القيام به. والتنويم هو في الواقع أمر عاديّ جدًا وغير ملحوظ: إنّه حالة تدخلينها وتخرجين منها عدّة مرّات في يومكِ العاديّ؛ وبالأخصّ عندما تستيقظين من النوم أو تخلدين إلى الفراش.



التنويم هو حالة طبيعيّة قد تدخلين إليها وتخرجين منها في يومك.

هل سبَق لك أن استمتعت كثيرًا بممارسة نشاطٍ ما لدرجةِ أنّك نسيتِ أمرَ الوقت؟ هل سبَق لك أن سرحتِ في أحلام اليقظة وأنت تنظرين من النافذة؟ هل استغرقتِ مرّةً في قراءةِ كتابٍ أو مشاهدةِ فيلم ما لدرجة أنّك انتقلتِ كليًّا «إلى عالم آخر»؟ هل سبقَ لك أن انفصلتِ عن مشاغل الحياة اليوميّة وأنت تمارسين الرقص أو التمارين الرياضيّة؟ هل اختبرت حالةً من النشوة بعد مشاهدتكِ لعرضٍ مثير، أم شعرت بالسكون والنُعاس بعد رحلة طويلة؟ إنَ احتمال إجابتكِ بـ «نعم» على كلّ هذه الأسئلة واردٌ جدًّا؟ كوني على يقين بأنَ جميع ما سبَق يجسّد حالاتٍ مطابقة لحالة التنويم. الفرق الوحيد هو أنه أثناء المعالجة بالتنويم تحفَّز هذه الحالة عمدًا ويتمّ استخدامها لغايةٍ محدَّدة.

الأشخاص الذين يدخلون حالةً عميقة من الغَيْبة

يمكن إخضاع 90 بالمئة من الناس على الأقلّ للتنويم، وحوالي 10 بالمئة منهم فقط هم قابلون للدخول في غيبةٍ عميقة والخضوع بسرعة لحالة التنويم - هؤلاء هم الأفراد الذين يستهدفهم المنوّمون على المسارح. في بداية البرنامج، يبدأ المنوِّم بتمرير تلميحات «مبطّنة» باستعماله كلمات مثل «استرخاء» و«ممتع»، وفي تلك الأوضاع، سُرعان ما نرى الأشخاص القابلين للغيبة العميقة يستقرّون بوضعيّة معيّنة في مقاعدهم. يستمرّ المنوِّم باستخدام مصطلحات أكثر دقّةً إلى أن يرصدَ الأشخاص الذين يصلحون لإنجاح برنامجه. قد يكون الأمر مسليًا، لكنّه يُعدُّ استخدامًا مقلقًا للتنويم نظرًا لعدم إلمام المنوِّم بنقاط الضعف التي قد تكون لدى ضيوفه، فيتسبَّب بالتالي بإيذائهم. تجدر الإشارة هنا إلى أنّ الأشخاص القابلين للغيبة العميقة ليسوا ضعيفي الإرادة- لا بل هُم أشخاص واسعو المخيّلة، خلاّقون وأذكياء. اعلمي أنّه حتّى لو كنتِ تنتمين إلى شريحة الأشخاص القابلين لدخول الغيبة العميقة، فهذا لا يحول أبدًا دون رفضِك الخضوع للتنويم إن لم تكوني راغبةً في ذلك.

قيّمي قابليّتكِ للإيحاء

اطرحي على نفْسِك الأسئلة التالية:

- هل تختبرين مشاعرك وتعبِّرين عنها بسهولة؟
- هل تنهمكين كليًّا في نشاطٍ معيَّن؟
- هل أنتِ فنّانة أو مُبدعةٌ بطريقةٍ أو بأخرى؟
- هل تمارسين (أو سبق لكِ أن مارستِ) التأمُّل أو ما شابه، وحصدتِ نتائج جيّدة؟
- هل لديك مخيّلة واسعة؟
- هل تسرحين غالبًا في أحلام اليقظة و«تنسين نفسك»؟
- عندما تقرئين كتابًا أو تشاهدين فيلمًا ما، هل تنتقلين إلى عالم آخر؟
- هل تجعلكِ الذكريات السعيدة تبتسمين؟
- هل تُبكيكِ الذكريات الحزينة أو المحرجة، أو تُشعرك بالانقباض؟
- هل ثمّة أشياء أو أشخاص تؤمنين بهم بشكل مطلق؟



إن أجبتِ بـ «نعم» على سؤالَين (أو أقلّ)، فأنتِ ممَّن يصعب تنويمهم، وإن أجبتِ بـ«نعم» على ثمانية أسئلة أو أكثر، فهذا يعني أنّك على الأرجح شخص قابل للغيبة العميقة. وكلّما ارتفع عدد إجابات الـ«نعم» لديكِ، اتّضح لكِ أنّكِ شخص يسهل تنويمه. إن أردت أن تزيدي من قابليّة الإيحاء لدَيك، تمرَّني على لائحة النشاطات المذكورة أعلاه.

> يشير استغراقك في نشاطٍ ما إلى أنّك أكثر تجاوبًا مع الإيحاء.

إحداث حالة التنويم

بما أنّك ستلعبين دور المعالج بالتنويم بالنسبة إليك، فإن أفضلَ طريقة تستخدمينها لخلق حالة التنويم هي التمدُّد أو الجلوس براحة والاسترخاء (انظري ص. 22–25). وحالما تسترخين، يمكنك البدء بالعدّ العكسيّ للدخول في حالة التنويم (انظري ص. 26–27). وستجدين في الفصل التالي اقتراحاتٍ لنشاطات لطيفة وتكراريّة تقودُك بدورها إلى حالةٍ من الغيبة الخفيفة، لا سيّما إن كنتِ معتادةً على دخول مثل هذه الحالة.

أسلوب "التركيز" أو تثبيت النظر

ثمّة طرُق عديدة لإحداث حالة التنويم. ومع ذلك فإن إحدى هذه الطرق المستعملة نادراً، هي طريقة الساعة المتأرجحة – وإن أتت هذه الطريقة في طليعة طرُق «التركيز» التي تستلزم تثبيت النظر على شيء أمامك والاستمرار

يُعدُّ التحديق في شمعةٍ مضاءة طريقةً فعّالة لتحفيز الشعور بـ«النعاس».





بالتحديق به إلى حين الشعور بـ «النعاس». ويكتفي معظم الناس بالدخول في حالةٍ من الاسترخاء؛ أمّا الذين يحتاجون إلى أكثر من ذلك، أو الشديدو القلق إزاء الاسترخاء، فعليهم أن يحدّقوا بنقطة ما في السقف فوق رؤوسهم. وتنص الفكرة هنا على التحديق باستمرار – وجعل العينَين أشبه بأشعّة الليزر – حتّى تتمكّني من الرؤية عبر السقف... العمليّة متعبة؛ لذا مع استتباب الوهَن، وبروز حاجةٍ للتغميض– كما يحصل في العادة– يسري المفعول المطلوب وتنشأ حالة التنويم. تُبعِدك طريقة التركيز عن العالم وتحوِّل انتباهك إلى داخلِك فتمنحكِ شعورًا بالسكينة. ويساعدك التحديق في نقطة معيَّنة على الجدار أو في السقف، أو النظر إلى لهب شمعةٍ أمامكِ، في خلقِ جوٍّ مؤاتٍ لإحداث الإيحاء.

أسلوب "التشويش"

تُعدُّ تقنيّة «التشويش» أسلوبًا آخر لإحداث حالة التنويم. وقد يكون ابتكارها بمفردِك أصعب، وإن أمكنكِ تسجيل التعليمات على شريط. تتطلَّب هذه الطريقة من المريض أن يقوم بعمليَّتَين في آنٍ واحد، وهو أمرٌ ينحو إلى تعطيل الوعي وإتاحة المجال لحالة التنويم. يمكنكِ على سبيل المثال أن تلجئي إلى العدّ العكسي انطلاقًا من الرقم 100، وأنتِ تركّزين على الأحاسيس في إصبع رجلِك الكبير. تُقدِّم لكِ في الوقت عَينه إيحاءات تساعد على الاسترخاء مع كلّ رقم تعدّينه.

يمكنك أن تذكري خلال التسجيل مثلاً: «أنا أعدّ من رقم 100 نزولاً، ومع كلّ عدد أذكره أزداد استرخاءً؛ أنا أفكّر أيضًا بالإصبع الصغير في يدي اليسرى؛ ويصبح الأمر أكثر بعثًا على الراحة وأنا أعدّ نزولاً ونزولاً، ومع كلّ عدد أصبح أكثر استرخاءً؛ ينتقل انتباهي الآن إلى الجهة اليمنى من فمي، ما زلت أعدُّ نزولاً...» عندما تكتمل عمليّة التحفيز، تتابعين تسجيل هدفك المحدّد – إنقاص الوزن، على سبيل المثال. قد تفيد هذه الطريقة الأشخاص الأكثر مقاومةً للإيحاء؛ كما قد تنجح مع الذين يجدون صعوبة في دخول حالةٍ من الاسترخاء. لا تتردّدي في تجربة مناهج مختلفة إلى أن تجدي ما هو أفضل لك.

تسجيل التعليمات يمكن أن يكون مفيدًا للتنويم الذاتي.

تأليف النصوص الخاصّة بك

ستجدين في هذا الكتاب الكثير من الأمثلة حول النصوص المتعلّقة بالتنويم الذاتيّ، وإن يُحتمل جدًّا ألاّ تجدين من بينها ما يلبّي احتياجاتك الخاصّة. إن كانت الحال كذلك، عليك أن تعملي على صياغة نصّ خاصّ بك.

حدّدي هدفك

من شأن صياغة نصوصٍ ذاتيّة أن تساهم في إعداد معالجة بالتنويم خاصّة بك.

أوّلاً، عليك أن تكوني متأكّدة من هدفك. تذكّري أن العقل الباطن هو كالطفل، يمكن أن يكون حرفيًّا جدًّا. على سبيل المثال، إن أردت استعمال المعالجة بالتنويم لكي تصبحي أكثر انضباطًا، قولي بالتحديد ما هو الأمر الذي تريدين إنجازه: وكم من الوقت يتطلّبه ذلك، مع تحديد التاريخ والكيفيّة. قد تشكّل جملة «سأكون أكثر انضباطاً» نصًّا إيحائيًّا يمكن استعماله كجزء من سيناريو عامّ لحياةٍ أكثر إيجابيّةً، لكن نتائجك ستكون أفضل بكثير إن كنت أكثر دقّةً – فتقولين على سبيل المثال:« سأمضي وقتًا قدره كذا وكذا على مكتبي/ لوحتي/ البيانو/ تنظيف المنزل»، أو ما يلزم. حدّدي أهدافك الواحد تلوَ الآخر. واختاري الأكثر أهمّيةً وركّزي عليه؛ يمكنك الانتقال إلى الأهداف الأخرى في وقتٍ لاحق.



كوني إيجابيّة

كوني إيجابيّةً عندما تؤلّفين نصّك. لا تقولي لنفْسِك إنّك ستكونين «أقلّ توترًا» – بل استخدمي عبارة «أكثر استرخاءً». فكّري كيف تريدين أن تكوني واعملي على تحقيقه. مثلاً، إن كان هدفك أن تكوني متحدّثةً شعبيّةً فعّالة (ومسترخية)، صِفي لنفْسكِ كيف قد تشعر تلك المتحدّثة عندما تخاطب الناس. وكيف تواجه الآخرين، وما هي الإيماءات التي تستعملها ودرجة الوضوح التي تعكسها، وكيف تتمالك نفسها، إلخ. احرصي على تكرار هذه الإيحاءات– حاولي ثلاث مرّات بطرق مختلفة بعض الشيء وفي أماكن مختلفة من النص. لا يهمّ إن كرّرتِ نفسكِ قليلاً، فأنت لست بصدد كتابة قصّة ما، وإنّما التواصل مع عقلك الباطن. فكما يتجاوب الأطفال مع التكرار، كذلك يفعل العقل الباطن.



ركّزي على طريقتكِ في رؤية الأمور

فكّري أيضًا في طريقتكِ الأوّليّة لرؤية الأمور. لمعرفة ما يعنيه ذلك، تخيّلي نفسك لبرهةٍ على شاطىء جميل. ما هي الكلمات الأولى التي قد تتبادر إلى ذهنك لوصفه؟ هل تركّزين على ما تزينه، أو تسمعينه، أو تشمّينه، أو تتذوّقينه، أو تلمسينه؟ يمكنكِ بعدها أن تؤلّفي نصّك على أساسه. على سبيل المثال، إن كانَ أوّل ما يخطر على بالك ذا صلةٍ بجمال الشاطئ، ركّزي تاليًا على الأمور البصريّة («عندما أقف أمام المستمعين أبدو واثقةً من نفسي، أراهم مترقّبين، مبتسمي المُحيّا»). إن خطر على بالك صوت الأمواج، شدّدي على الأمور السمعيّة («أسمع صوتي يخرج بقوّة وبوضوح، أسمع التصفيق»).

استخدمي المُفردات المناسبة

استخدمي دائمًا صيغة المضارع في نصّك: «أنا» في صيغة الحاضر؛ «سأكون» في صيغة المستقبل – فالغدُ لا يأتي أبدًا ! وبالتالي قولي، «أنا متحدّثةٌ جيّدة»، وليس «سأكون متحدّثةً جيّدة». شدّدي على ما تريدين قوله باستخدامكِ كلماتٍ مثل «بالكامل» و «بشكل تامّ»، وذكّري نفسكِ بالطريقة التي يجب أن تشعري بها: «أشعر بأنّي إنسانةٌ واثقة، ومنظّمة، ومرتاحة.»

يمكن للتنويم الذاتيّ أن يعزّز عامل الشعور الجيّد لديك ويؤدّي إلى النجاح.

لا يُفترض بنصّك أن يكون «واقعيًا» – لا تُدخلي عباراتٍ وسطيّة حتّى تكوني مقنعة (مثل «أنا متوتّرة قليلاً فقط»). اطلبي الأمثَل، لأنّ ذلك يؤمن الحدَّ الأقصى من عامل الشعور الجيّد. الواقع سيفرض نفسه على أيّ حالٍ خلال مرحلة التحضير. أدرسي للامتحان، وحضّري الخطابات، وضعي الأسس العمليّة، واستعملي المعالجة بالتنويم بغية الاستفادة منها.

دور الاسترخاء

إنَّ تعلُّم كيفية الاسترخاء هو مهارة مهمَّة جدًا. فالتوتُّر ليس جيّدًا للصحّة، وإن كنتِ شديدة التوتُّر فإنّك ستجدين صعوبةً في دخول حالة التنويم اللازمة لاستعمال التمارين الواردة في هذا الكتاب. ويعاني البعض صعوبةً في الاسترخاء، وعند تشجيعهم على فعل ذلك، يزداد توتّرهم. ولكن يُمكن تخطّي الوضع عن طريق التمرُّن والممارسة.

التدابير العمليّة

يجري الاسترخاء بسهولة أكبر إن كان العقل الباطن إلى جانبك. فالعقل الباطن هو كالطفل وهو، على غِرار جميع الأطفال، يتعلّم عن طريق التكرار. لذا، افعلي ما يلي:

- ضعي روتينًا خاصًّا بممارسة الاسترخاء – يُفضَّل ممارسته كلّ يوم في الموعد نفسه – من أجل إيصال الرسالة إلى العقل الباطن؛ عشر دقائق يوميًّا هي أفضل بكثير من ساعةٍ أو ساعتين في نهاية الأسبوع.
- اطفئي هاتفك وتجاهلي جرَس الباب.
- أخرجي حيواناتك الأليفة من الغرفة، وأعلِمي الأشخاص الذين يسكنون معك بما أنت فاعلة واطلبي منهم أن يدَعونك وشأنك.
- تمدّدي على سريرك لكي تتمرّني، لأنك سترتبطين ذلك تلقائيًّا بالاسترخاء العميق. حالما تُتقنين الطريقة على أكمل وجه، يُستحسَن عندها أن تستعملي كرسيًّا عوضًا عن الاستغراق في نومٍ عميق، إذ إنّ ذلك قد يستتبع نتائج عكسيّة.





احرصي على إطفاء الهاتف والابتعاد عن مصادر الإزعاج.

ترتبط بعض تمارين التنويم، على غرار اليوغا أو التاي تشي، بالحركة. فإن كنتِ من اللواتي يجدنَ صعوبة في البقاء هادئة، فإنّك ستجدين في مثل هذه النشاطات أمثلَ طريقةٍ لتحفيز حالةٍ من الاسترخاء العميق.

فتّحي ذهنَكِ

سنقدّم لكِ لاحقًا مزيدًا من التمارين الجسديّة التي تساعد على الاسترخاء – لا تتردّدي في اختيار ما يناسبك منها. قد يساعدك تذكُّر فترةٍ ماضية كنتِ مسترخيةً فيها؛ كما قد يفيدك تصوُّر أقزام يسلّمون أدواتهم ويذهبون. إبدئي بالتركيز على أصابع قدميك – تخيّلي أنّ جميع العمّال الأقزام على أهبة الرحيل. ثمّ تصوّريهم يسيرون بعيدًا عن عضلات رجلَيك وساقَيك، وأخيرًا خارج جسمك. إنّ تصوُّر ذلك قد يستتبع مفعول التنويم.

البدء بالاسترخاء هو ضرورة أساسيّة لممارسة المعالجة بالتنويم، ويأتي الاسترخاء الناجح بمجمله نتيجةً للتمرين. ولعلّ تعلُّم الاسترخاء هو المهارة الوحيدة الأكثر أهمّيةً التي يمكن أن تتعلّميها في حياتك. فهي تفيد صحّتك إلى أبعد الحدود وتنمّي جميع قدراتك العقليّة والحدسيّة. ويشكّل التوتّر – مصحوبًا بشريكه التفكير السلبي – الحاجز الوحيد بينك وبين التطوّر الذاتي الذي تحلمين به. ستكتسبين أيضًا نِعمًا لم تتخيّليها من قبل؛ ستضعين التوتُّر جانبًا، وتنظرين إلى حياتك من مِنظار جديد مشرِق.

إنّ فعلاً بسيطًا كالاسترخاء كفيلٌ بتفتيح ذهنكِ وتحفيز الانتقال إلى حالة ذهنيّة مؤاتية للتنويم. كما أنّ الترابط الوثيق بين العقل والجسم يحتّم حدوث تغيُّر في الثاني متى حدث تغيُّر في الأوّل، والعكس صحيح. والحقيقة أنّه متى أتقنتِ فنّ الاسترخاء، فسوف تصبحين جاهزةً لاكتساب فوائد المعالجة بالتنويم.

تدرّبي على التركيز على جسمِك

1 عندما تُصبحين جاهزةً وواثقةً من عدم التعرُّض للازعاج، وجّهي وعيَكِ إلى جسمِك. إن وجدتِ أنّ هناك مناطق متوتِّرة، حاولي أن تُرخيها.

2 تحسّسي شعور الدفء الذي يبدأ في أصابع رجلَيكِ ويصعد من ساقَيكِ إلى باطن القدَمين وإلى الكاحلَين، ثمّ إلى بطّة الساقَين، والفخذَين، ليتدفّق بعدَها إلى حوضك ومعدتك، صعودًا إلى صدرك وعلى امتداد ظهرك، مداعبًا كتفَيك، ثمّ متدفّقًا نزولاً عبر الذراعَين إلى يدَيك وأصابعك، ثمّ صعودًا إلى فروة رأسك ووجهك. كرّري ذلك عدة مرّات، إذا شعرت برغبة في ذلك.

3 إذا شعرتِ بالأفكار تتسلّل إلى عقلك، لا تقاوميها. لا بل تخيّلي أنها فراشات ودعيها ترفرف دخولاً وخروجًا؛ أو تخيّلي أنّها صور وامضة على شاشةٍ ما. تقبّلي الفكرة، ثمّ افصلي نفْسَك عنها. ما يجب أن تركّزي عليه هو جسدك وراحته. ذكّري نفْسَك دائمًا بهذا الأمر، واغفري لنفسك إن فقدتِ تركيزك أو توتّرت – فسوف ستنجحين في نهاية المطاف.

العوامل المساعدة على الاسترخاء

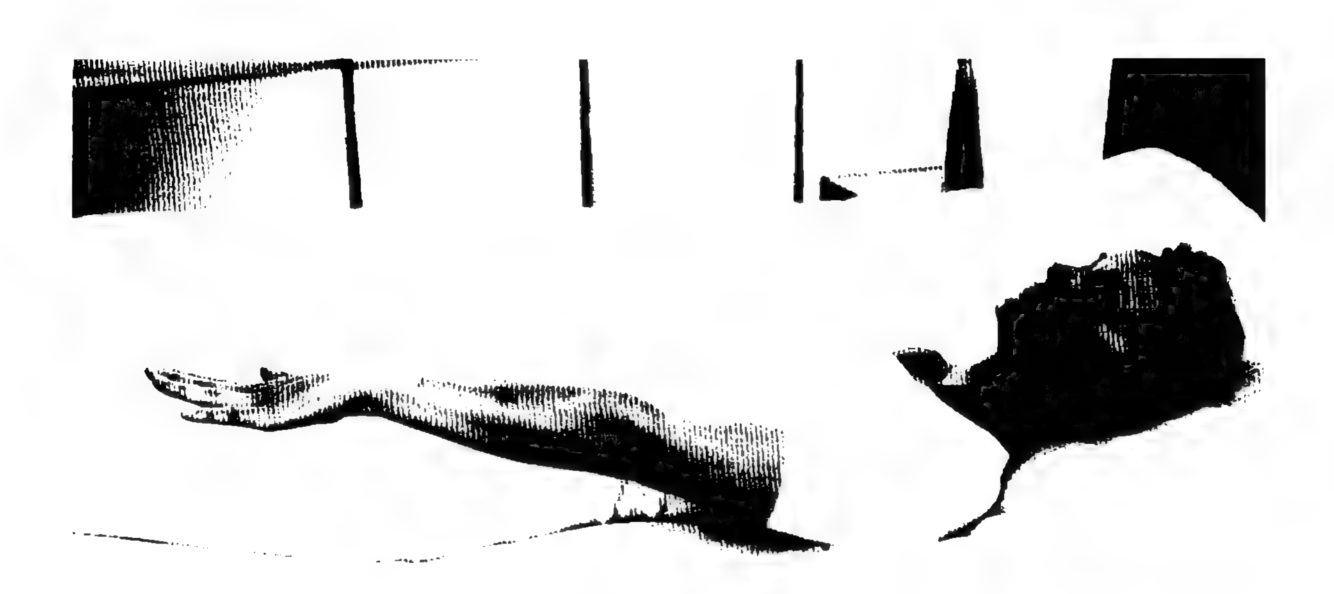
من الجائز جدًا أن يخيَّل إليكِ أنَّك مسترخيةٌ بالكامل حتى لو كان جسمكِ لا يزال متوتّرًا. من أجل استرخاء أعمَق، جرّبي التمارين الأربعة التالية – ونفّذيها بالطريقة السهلة، فيما تحافظين على تركيزكِ الذهنيّ. ستُساعد هذه التمارين على تهدئتك، وإبطاء نشاطك الفكريّ والعاطفيّ بحيث يسهُل الوصول إلى عقلك الباطن عن طريق المعالجة بالتنويم. وإذا صَعُب عليك تعرُّف جسمك ورصْد أي توتّر فيه، فإنَّ سلسلة التمارين التالية ستسهّل الأمر عليك.

إرخاء الذراع

1 تمدّدي على سريرك أو على الأرض وأرخي جسمك قدر المستطاع. دون شدّ أو تحريك أي جزء من جسمك، ارفعي ذراعك اليُمنى 15 سم، وابسطي أصابعك حتّى تصبح جامدة ومستقيمة.

2 لاحظي كيف أنّ الشعور في ذراعِك المرفوعة مختلف عن الشعور في ذراعك المُرخاة. عندما يتّضح لكِ ذلك، شدّي جميع العضلات في ذراعِك المرفوعة لثانيتَين أو أربع، إلى أن يصبح الأمر مزعجًا. دعي بعد ذلك ذراعك ترتخي وتسقط. لاحظي مختلف الأحاسيس التي تشعرين بها في ذراعك لدى إرخائها. كرّري التمرين نفسه مع ذراعك اليسرى.

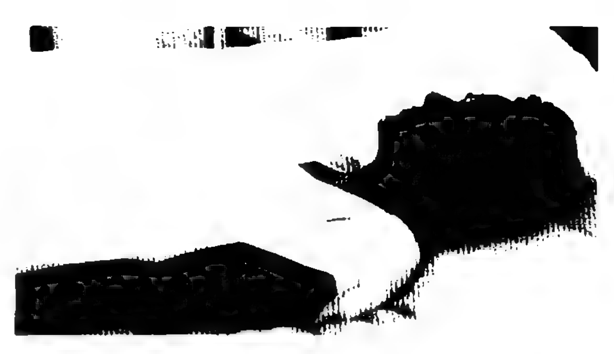
3 كرّري التمرين مع ذراعكِ اليُمنى، إنما لا ترفعيها هذه المرّة – اكتفي بشدّ العضلات. ثم تابعي مع الذراع اليسرى. استمرّي في تكرار ذلك وأنتِ تشدّين أقلّ في كلّ مرّة، مع الإيحاء لنفسِك بأنّك «تستسلمين» وبأنّ ذراعك تزداد «استرخاءً». من شأن ذلك أن يعمِّق الاسترخاء ويسمح لكِ بأن تميِّزي بوضوح بين الاسترخاء والتوتّر.



إرخاء الظهر

1 تمدّدي وشدّي العضلات الموجودة في أسفل ظهرك، بحيث يصبح ظهرك مقوّساً قليلاً ومرتفعًا بعض الشيء عن السرير أو الأرض. ثابري على هذه الحال لثلاث ثوانٍ، وأنت تجذبين عضلات معدتكِ صعودًا ونزولاً.

2 استمرّي على هذه الحال لمدة ثانيتين إلى أربع ثوانٍ، ثم استرخي، ودعي ظهرك يهبط إلى السرير أو الأرض. لا يُفترض أن تشعري بأيّ توتّر. كرّري التمرين ثلاث مرّات.



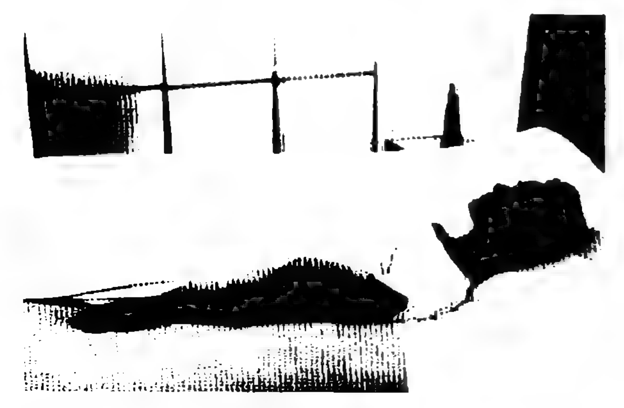
إرخاء الرأس

1 تمدّدي على الفراش، والوِ رأسك ببطء قدر المستطاع إلى أحد الجانبين. لاحظي كم هو ثقيل، وكيف يتدلّى وجهك ويتمطّط. أرخي فكّيك ولسانك ولاحظي كيف تشعرين. كرّري الأمر نفسه على الجانب الآخر.

إرخاء الساقَيْن

1 فيما أنت مستلقيةٌ على ظهرك، مدّدي ساقك اليمنى ووجّهي أصابع رجليكِ إلى الأمام. لاحظي كل الضغط الذي في فخذك، وفروة رأسك، وعضلات قدمَيك.

2 بعد تحديد مواقع الضغط في جسمِك، استرخي ودعي ساقك تستريح تحت وطأة وزنها. وكما في التمرين السابق، لاحظي الفرق بين الاسترخاء والتوتر. كرّري التمرين وأنت تشدّين أقلّ في كلّ مرة، إلى أن يُصبح استرخاؤك أعمق.



إرخاء الكتفَين

1 ارفعي كتفَيك، وأبقِ عليهما في تلك الوضعيّة لثوانٍ ثلاث، ثم أرخيهما.

2 كرّري ذلك ثلاث مرّات. قولي لنفسك إنّ جميع عضلات جِذعك قد استرخت.





خلال تعلُّمك كيفيّة الاسترخاء، قد تجدين الكرسيّ مريحًا أكثر من السرير.

العدّ العكسي نحو الهدوء والسكينة

العَدّ هو إحدى الطرق التي يشجّعك المعالج بالتنويم على اتّباعها من أجل دخول حالة التنويم. فالعَدُّ يبلِّد العقل الواعي ويسمح له بالانتقال إلى حالة شبيهة بالغَيْبة، مستدرجًا بهذه الطريقة شعورًا نائيًا شبيهًا بذلك الذي يخالجُك عندما تحدِّقين في رقعةٍ من الشمس وتستسلمين بعدها لأحلام اليقظة. وعلى الرغم من عدم درايتكِ بأنّك دخلتِ في حالة من «الغيبة»، فإنّ احتمال تحقيقك لتغيُّر مفيدٍ في الوعي كبيرٌ جدًّا.

عندما تقومين بهذا التمرين تأكّدي أنّك لن تتعرّضي للإزعاج. فالإزعاج قد يكون مضلِّلاً جدًّا فيجعلكِ سريعة الغضب ويُصيبك بالارتباك. سجّلي التعليمات الشفهيّة مسبقًا لتكرارها على مسمعكِ إن أردت، أو حاولي حفظها بصورة إجماليّة – فالدقّة هنا ليست مطلوبة.

تمرين الغَيبة الخفيفة

اجلسي أولاً بارتياح على سرير أو أريكة أو حتّى على كرسيّ إن كان النوم غير واردٍ بالنسبة إليك. استرخي، كما هو مذكور في ص. 22–25. قولي لنفسك إنّك ستدخلين حالةً من التنويم ستكون ممتعة لك وستخرجين منها متى أصبحتِ جاهزة لذلك.

1 أغمِضي عينَيك أوّلاً أو دعيهما تغمضان مع سريان مفعول الإيحاءات. بعد ذلك، ردّدي الجملة التالية أو استمعي إلى تسجيلٍ يكرّرها على مسمَعِك: «سأدخل حالةً من الاسترخاء، حالةً ممتعة من الاسترخاء، ساكنة وهادئة. سوف أسمح لنفسي بالانجراف؛ والآن سأبدأ العَدّ ببطء من واحد إلى سبعة؛ وبعد كلّ رقم سأستعمل كلمة «نامي»، ولكنني لن أغطَّ في نوم عادي؛ إنما سأصبح فقط مسترخيةً جدًّا، جدًّا. سأبقى واعيةً لما يدورُ حولي، سأستمرّ في الاستماع إلى الأصوات، لكنّها لن تقدُم أو تؤخِّر– فهذه الأصوات تتوانى شيئًا فشيئًا في البعيد وكلّ ما أنا مدركةٌ له هو أنّي أشعر بالاسترخاء».

2 «واحد... نامي. اثنان... نامي– أكثر وأكثر استرخاءً مع كل عدد. ثلاثة... نامي – الاسترخاء يزيد ويتعمّق. أربعة... نامي – أشعر أكثر فأكثر بالنعاس. خمسة... نامي. أنجرف وأحلم. ستة... نامي – أغطّ في نومٍ أعمَق. سبعة... نامي – أتنفّس باسترخاء، أشعر بالاسترخاء يفيض حولي وعبري؛ وبعد أن آخذ سبعة أنفاس أخرى سأصبح مسترخيةً بالكامل...»

3 أنتِ الآن خاضعة للتنويم. أكملي بطرح الإيحاءات التي ترغبين فيها، كتلك الواردة في نصّ الهدوء والاسترخاء (انظري ص. 44–45) أو في نصّ التصوّر، ص. 28–29.

4 عندما تصبحين جاهزة للاستيقاظ، يمكنك أن تعدّي لإخراج نفسك من حالة التنويم والعودة إلى الوعي اليوميّ بقولك: «الآن سأبدأ بالعدّ من سبعة إلى واحد، وعند الرقم واحد سوف أستفيق، ومعي...[الثقة، والاسترخاء، والقوة – مهما كانت العناصر الأساسية في النص/ التمرين الذي أكملته للتوّ]. استيقظي عند وصولِك إلى الرقم واحد. سبعة... ستة... خمسة... أربعة... ثلاثة... اثنان... واحد – استيقظي.»

5 يمكنك التنويع في نصّكِ قدر ما شئت. كلّ ما يهمّ هو أن تعدّي بنفسك من واحد إلى سبعة؛ ثمّ عكسيًّا من سبعة إلى واحد. ومع القليل من التمرين ستجدين نفسكِ قادرة على تحقيق غيبةٍ خفيفة بشكل انسيابيّ وسهل.

تجربة التصوُّر الأولى

إليكِ نصّ للتصوُّر يسهُل تذكُره، ولكن يستحسن تسجيله إذا أمكن. عند الدخول في حالة الغَيبة الخفيفة، استخدميه ما بين تسلسل العدّ العكسي وتسلسل العدّ للاستفاقة. وفي الواقع، يهدف هذا التصوُّر إلى نقلك إلى مرحلة جديدة في الحياة. أوّلاً، قومي بإرخاء جسمك، كما هو مذكور في الصفحات 22–25، ابدئي بالعد العكسيّ (انظري الصفحات 26–27) ثم استمعي إلى – أو ردّدي على مسمَعِك – النص التالي:

1 «أنا أمشي على درب ريفيّة، لكنني أمشي على مهل، لأنني أحمل حقيبة ظهر ثقيلة. تحيط بي من كل جانب روائع الطبيعة – أشعّة الشمس والخُضْرة، وزقزقة الطيور، وعطر النسيم العليل. أتشوّق للتمتع بكلّ ذلك، لكن الوزن على كتفيَ يمنعني. يوجد الكثير من الممرّات المثيرة التي يمكن أن أسلكها، لكن حِملي يجعل الاستمتاع بها صعبًا. أتعثَّر على طول الطريق وألاحظ أنها طريق الحياة، والوزن الذي أحمله هو عبءُ الماضي – جميع الرسائل السلبية، والمعتقدات غير المجدية، وذكريات الأحداث التي خرجت عن مسارها... (يمكنكِ أن تضعي ذهنيًّا في حقيبة الظهر كلّ ما تعتبرينه مناسبًا لك).»

2 «ها أنا أتوقّف. أنزع حقيبة الظهر عن كتفيَ وأدعها تقع على الأرض خلفي. أسمع صوتها المملّ عند اصطدامها بالأرض. ألتفت إلى الخلف وأرى الحقيبة الكبيرة المهشَّمة تتحوَّل إلى غبار أمام عينيَ، ثمّ تغرق في التراب. جميع الأشياء الثقيلة، وغير المفيدة والقديمة من ماضيَ قد تلاشَت. ما أجمل الشعور بالحريّة! والآن أنا أتابع المشي، مختارةً بكلّ خفّة وحريّة الطريقَ التي أريدها، مستمتعة بكل خطوة. أشعر بصلابةِ الأرض تحت قدميَ. أشعر بالنسيم يتغلغل في شعري وبأشعّة الشمس على كتفيَ. ما أجمل الخُضرة ومعالم الطبيعة. ما أروع النسيم يهبّ بين الأشجار. ها أنا أصل بالفعل إلى مكان ما؛ كلُّ هذا يُشبه مسار حياتي. الآن تركت الماضي ورائي، وكلّ يوم أنا أُولَد من جديد . أنا ما أتمنّى أن أكون، وأفعل ما أريد فعله، وأستكشف خيارات جديدة».

3 «أرى الآن طريقًا مشوِّقة تتفرّع أمامي: سأسلكها. إنها تقودني إلى مقعد تحت أشعّة الشمس، يُطلّ على منظر فسيح خلاّب. أتأمّل الأزرق البعيد وأدرك هدفي من الحياة وكلّ الفرص المتوفِّرة أمامي. أشعر بالإثارة والغبطة».

4 «أشعر بالشمس تسطع عليَ. أنا محاطة بدفء ذهبيّ اللون. أشعر به يتجمّع وينمو وراء ضفيرتي الشمسيّة . ها هو الآن ينتشر خارج ضفيرتي، إلى أبعد من حدود جسمي، مشكّلاً وهجاً وشعاعًا بيضاويًّا من حولي. أعلم أن هذا التوهُّج هو توهُّج ثقتي بنفسي، وهو معي أينما أحتاجه في حياتي».

5 تمسَّكي بهذه الصورة طالما كنت تشعرين بالارتياح. عندما تُصبحين جاهزة، ابدئي بالعدّ للعودة إلى الوعي اليومي (انظري ص. 27)، ومعك الإحساس بالثقة، والأمل والحريّة – أو أيّ مزايا أخرى ترينها ملائمة.

وداعًا للإجهاد والتوتّر

يتّضحُ جليًّا يومًا بعد يوم أنّ الإجهاد أو التوتّر عامل أساسيّ في استتباب الصحّة والأداء الوظيفيّ والنجاح في العلاقات. وتزيد المواقف الذهنيّة من حدّة الإجهاد الجسديّ بسبب إطلاق الجسم هرمونات محدَّدة تستتبع آثارًا مقوِّضة لوظيفة الجسم. بدوره، يؤثِّر الجسم في العقل؛ فالالتواء في العضلات والاختلال في تركيبة الدم الكيميائيّة، على سبيل المثال، يُرسلان إشارةً إلى العقل تُبلغه بعدم سير الأمور على ما يرام. وفي الواقع، يسبِّب الإجهاد الأرق وبالتالي الإرهاق، فتجتمع بذلك المكوِّنات المؤاتية التي تؤدّي إلى التعاسة، والاختلال الوظيفي، وحتى الانهيار.

إنَّ بعضاً من الإجهاد لا مفرّ منه بالطبع – حتى إنه مرغوب فيه – فهو إحدى الآليّات التي تدفعنا إلى المضيّ قدُمًا وإحداث التغييرات في حياتنا. وهو لا يُصبح مؤذيًا إلاّ إذا زاد عن حدِّه. ومع ذلك، ينشأ الإجهاد من ردّة فعلٍ تطرأ إزاء حدثٍ أو حالةٍ ما، وليس من الحالةِ نفسها؛ وما قد يُجهد شخصًا ما، قد لا يترك سوى أثرٍ بسيطٍ على شخصٍ آخر. فالاستجابة للإجهاد تختلف من فردٍ إلى آخر. وأنتِ وحدكِ القادرة على تحديد نسبة الإجهاد التي يمكن أن تتحمَّليها، وإدراك اللَّحظة التي تصبح فيها تلك النسبة فوق طاقتك.

ستتعرَّفين في هذا الفصل إلى مستويات الإجهاد الخاصّة بك، ومسبّباتها، وكيفيّة نشوئها. كما يمكنك اختيار واحدة من استراتيجيّات التهدئة الذاتيّة المتنوِّعة بهدف الحدّ من الإجهاد أو القضاء عليه بصورةٍ إجماليّة أو حالات محدَّدة. ينتظركِ أخيرًا نصٌّ للمعالجة بالتنويم يمكنكِ استخدامه لتشرُّب الرسالة المكافحة للإجهاد.

هل تعانين من الإجهاد؟

يعاني معظمنا من درجةٍ من الإجهادِ في مرحلةٍ ما من حياته. والإجهاد لا يتحوَّل إلى مشكلة إلا عندما نعجز عن التأقلم معه أو تحريره، أو الانتقال إلى حالةٍ أكثر استرخاءً. لمعرفة ما إذا كنتِ واحدةً من اللواتي يعانين من إجهادٍ مزمنٍ، حاولي الإجابة على الاستبيان في الصفحة المقابلة.

شخصيّتنا النمط "ألف" و"باء"

بعض الأشخاص هم أكثر عرضةً للإجهاد من سواهم – وهم يُعرفون بشخصيّة النمط «ألف». وأصحاب هذا النمط من الشخصيّة يكونون شديدي المنافسة وعنيفين ومتمرِّدين. ينجح هؤلاء في تحقيق أهدافهم، لكنهم غالبًا ما يكونون غير راضين عن إنجازاتهم ويجدون أنفسهم في سعيٍ دائم إلى الهدف التالي. فهم عصبيّون، ومتوتّرون، ومدركون لضغط الوقت، ومتأهّبون بشكل كبير، وميّالون لمقاطعة الغير. وفي الواقع، يعيش هؤلاء بحسب البرامج والمواعيد، وغالبًا ما يضحّون بأمورهم الشخصية لصالح وظيفتهم. إن اكتشفتِ للتوّ بأنّك من النمط «ألف»، وتقبّلت هذه الحقيقة، تكوني قد خطوت خطوةً جبّارة نحو مساعدتك لنفسِك. والحقيقة أنه رغم أنّك تظهرين واثقة من نفسك وناجحة، ففي أعماقِك يكمن شكٌ بقدراتكِ وتلازمكِ حاجةٌ ماسّة لإثبات ذاتك. وغالبًا ما يرتبط هذا الأمر بمرحلة الطفولة. يُمكنكِ أن تساعدي نفسك بمجرّد إدراكِك أنّ تصرّفَك هذا يحدّ من إنتاجيّتك ويؤثّر سلبيًّا على صحّتك (وقدراتك لتحقيق أهدافك). قد تكتسبين أمثولةً لا تُقدَّر بثمن من خلال تعلُّمك الاسترخاء واستخدام الصور الإيجابيّة في إطار المعالجة بالتنويم.

أصحاب الشخصيّة النمطيّة «باء» يجدون تعدُّد الواجبات أقلّ إجهادًا ممّا يفعل أصحاب الشخصيّة النمطيّة «ألف».



إن كانت شخصيّتكِ من النمط «باء» الأكثر هدوءًا، فإنّك من اللواتي يأخذنَ إجازة من دون الشعور بالذنب، ويتحلّين بطول الصبر وهنّ أقلّ ميلاً للغضب. غالبًا ما تحقّقين أهدافك من دون أن تشعري بالضغط أو بالقلق. ومع ذلك، حتى صاحبات النمط «باء» يمكنهنّ أن يشعرن بالإجهاد أحيانًا: لذا فمن المهمّ أن تقضي على الإجهاد وهو في مهدِه، وذلك قبل أن يتفاقم ويشكّل تهديدًا لكِ. وبما أنّه بمقدورك الاسترخاء بسهولةٍ أكبر من صاحبات الشخصيّة «ألف» فإنك ستنجحين أكثر في دخول حالة التنويم.



قيّمي مستويات التوتّر لديك

اطرحي على نفسِك الأسئلة التالية:

- هل تستيقظين وأنتِ تشعرين بالتعب نفسِه الذي كنتِ تشعرين به قبل خلودك للنوم؟
- هل غالبًا ما تأخذين إجازاتٍ مرضيّة؟
- هل يتملّكك شعور بأنّ لا شيء يجري على ما يرام؟
- هل تخافين أن تتوقّفي خشية ألاّ تستطيعي الاستئناف مجدّدًا؟
- هل غالبًا ما تستيقظين مع شعورك بعجزٍ عن مواجهة يوم آخر؟
- هل تشعرين بأنّ الحياة هي مجرّد طريق شاقّة، وحتى مملّة؟
- هل يتعكّر مزاجُك غالبًا؟
- هل تقولين لنفسك «لا آبه لما قد يحصَل»؟
- هل تجدين نفسَك بحاجةٍ إلى دعم ما للانطلاق في الحياة _ مثل الشرب أو الأكل الانفعاليّ؟
- هل تعانين صداعًا متكرّرًا؟
- هل تجدين صعوبةً في التركيز؟

إن أجبت بـ «نعم» على أيّ من الأسئلة التالية، فأنت تعانين حالةً غير صحّية من الإجهاد. إن أجبت بـ «نعم» على أربعة من هذه الأسئلة أو أكثر، فإنّ مستوى الإجهاد عندك عالٍ. وإن أجبت بـ «نعم» على معظمها، فأنتِ بحاجة للمساعدة.

قد يكون احترام المواعيد عاملاً محفّزًا، إنّما كثرة الضغط الناتج تولّد نتائج عكسيّة.



يُخلّف الإجهاد آثاره [illegible] جسم وقد يكون مسبّبًا رئيسيًا ل[illegible]ع.

ما الذي يحدث عندما تكونين متوتّرة؟

أمامَ وضعٍ يتسبَّب لكِ بالإجهاد، تتجسّد ردّةُ فعلك الأولى بإحساسٍ بالخطر يليها شكلٌ من أشكال المقاومة للتهديد المحدق. هذا لا يعني بالضرورة أن عليك أن تواجهي الحالة – فـ«المقاومة» قد تعني أيضًا الهروب من أذيّةٍ قد يتسبّب لكِ بها الخطر المُحدق. أما المرحلة الثالثة لردّة الفعل هذه فهي الإرهاق.

استجابة "المواجهة" أو "الهروب"

يأتي الإجهاد المزمِن نتيجةً لعجز الجسم عن استعادة أنفاسه بعد تغيُّراتٍ بيوكيميائيّة تولّدها رسائل استجابة «المواجهة» أو «الهروب» التي تفرزها الغدد الكظريّة. من الصعب أن تتبيَّني كيف يُمكن لفقدان مفاتيحك أن يستحضر استجابة «المواجهة» أو «الهروب». ومع ذلك، فإنَّ مفاتيحك



الداخليّة على مستوى العقل الباطن تنهمكُ في العمل خلال يومٍ ضاغطٍ، وتعبّر عن نفسِها بطريقةٍ تُشبه تمامًا تلك التي كانت تحدث عندما كان الإنسان البدائيّ يواجه أنياب نمرٍ مفترس! ففي حالةٍ مثل مواجهة النمر، كانت استجابة «المواجهة» أو «الهروب» تبدو مفيدةً إذ تسمح للشخص باتّخاذ واحدٍ من قرارَين، إمّا الفرار أو قتل النمر.

تتذكّر الأجزاء البدائيّة في الدماغ أنّ العالم أشبه بالغاب وأنّنا محاطون بالخطر. عندما تخسرين مفاتيحك على ضوء تفعيل قناعةٍ ضمنيّة بأنّ الحياة معتركٌ خطِر، قد تتخطّى ردّةُ فعلِك إزاء وضعٍ معيَّن حدود المتوقَّع. إنّ إدراكك لهذا التفاعل وشعورك بالخزي من شأنهِ أن يزيد توتّرك. على أيّ حال، يلعب المنطق دورًا في الطريقة التي تشعرين بها، وهو يرتبط بغريزة حماية النفس. وحالما تدركين ماهيّة ذلك، تُصبحين قادرةً على تقبُّل مشاعرك والعمل على حفظ توازنها.

الإجهاد والتغيُّرات الجسديّة

قد يسبّب التوتّر انقباضًا في العضلات. ومن شأن تحريره أن يؤدّي إلى استرخاء عميق.

عندما تعانين من الإجهاد أو التوتّر، تحصل الكثير من التغيُّرات في جسمك. يزيد تدفُّق الدم إلى دماغك، مبتعدًا عن أطرافك، ومتّجهًا إلى جذعِك ورأسك. يزداد سمعُكِ حدّةً، وتتصبَّب يداك ورجلاك عرَقاً. يرتفع معدَّل ضربات قلبك ويتسارع تنفُّسك. تتشنّج عضلات جسمك بالكامل بشكل عامّ. ويصبح نظرك أقوى ويتسارع نشاط دماغك بحيث يتيحُ ردود فعلٍ أسرع من العادة. يستتبع ذلك لدى بعض الناس ردود فعلٍ أسرع وأدقّ؛ ولدى البعض الآخر، قد تستتبع هذه العمليّة سلوكًا متهوّرًا وغير منتج. ويعتمد ذلك إلى حدٍّ ما على درجة الإجهاد وعلى مقدار تعوُّدك على التحكُّم به.

من الواضح أنّ الإجهاد يمكنه أن يؤثّر على كامل الجسم. ومن السهل أن نرى إذاً كيف يُمكنُ لألَمٍ في الظهر أن يتسبَّب بالإجهاد؛ فوقوفك بشكلٍ جامدٍ ومتصلِّب يمكنه أن يعزِّز ذلك. ولطالما عُزيَت بعض اعتلالات الجسم، كالأكزيما، إلى عامل الإجهاد. ومع ذلك، فبما أنّ كل أعضاء الجسم معرَّضة لضخّ الأدرينالين، وبما أنّ كلّ عضلة تتشنّج عند الشعور بالتوتّر، فلا يمكن استبعاد فرضيّة ارتباط الإجهاد بالمرَض. وفي الواقع، ثمّة مدرسة فكريّة تربط مرض السرطان بحياةٍ مليئة بأحداث مُجهدة، وترجّح حدوثه بعد سنتَين من وقوع الحادث المجهِد. فتعلُّم الاسترخاء، واستعمال المعالجة بالتنويم لتعزيز هذا الاسترخاء – مصحوبًا بسعادة متزايدة في الحياة – لا يحسّن فقط نوعيّة حياتك بشكلٍ عام بل يمكنه أيضًا أن يطيلها.

أسباب الإجهاد

على الرغم من غرابة الأمر، فإنّ الأحداث في حياتك التي تسبّب لك الإجهاد ليست دائمًا بالضرورة أحداثًا سيّئة. ومع ذلك، وعلى مستوى عميق، سوف تنظرين إليها على أنّها أحداثٌ عدائيّة – ربما لأنها «مختلفة» ببساطة أو لأنها تشكّل نوعًا من التحدّي لكِ.

فالإقدام على الزواج، مثلاً، يمكن أن يكون مرهقاً جداً، لأنّك ستشعرين أنّ إجراء التزام مماثل سيتطلّب منك الكثير وأنّك ربّما ستفشلين في تلك التجربة. والترقية – حتى وإن كانت الوظيفة مناسبة لك – قد تكون مرهقة لأسباب مماثلة. ويمكن للعطل أيضًا أن تكون متطلّبة؛ وهناك الكثير من الأمور التي يجب إنجازها، والعديد من الأشخاص الذين يجب إرضاؤهم، ومحيط جديد للتعامل معه، فضلاً عن يقينٍ ضاغط بأنّه عليك أن تستمتعي بنفْسك.

ثمّة ستّة نواحٍ من الحياة يمكنها أن تُحدث الإجهاد:

1 **الناحية البيئية**: قد تشمل العمل، والمال، والطقس، ومواجهة ذروة الازدحام، والضجيج، والتلوّث، والمواعيد الزمنية.

2 **الناحية الفزيولوجيّة**: قد تشمل المراهقة، والحمل، والطمث، والتقدُّم في السنّ، والمرض، والحمية، والأرق، وظروفًا مماثلة.

3 **الناحية العاطفيّة**: قد تشمل العلاقات، والأهداف، والأمور التي قد تتمنّينها، ومشاعر كثيرة من رواسب الطفولة.

4 **الناحية الذهنيّة**: قد تشمل الآراء والأحكام. قد تكون الأفكار والذكريات صعبة، وكذلك الذكاء والمنطق. وغالبًا ما يتمتّع الأشخاص أصحاب الذكاء العالي بقدرة أكبر على إدراك القضايا التي يحتمل أن تكون مجهدة. فعُسر القراءة أو ما يشابهه قد يكون أيضًا مسبّبًا للإجهاد.

5 **الناحية السلوكيّة**: هل أنت منطوية على ذاتك أو منفتحة على الآخرين؟ هل تستجيبين بسرعة وبدفء، أم إنك أكثر تحفّظًا؟ إلى أيّ درجةٍ أنت سريعة الغضب؟

6 **الناحية العابرة للشخصيّة**: تتضمّن المعتقدات الدينيّة والقيم والمواقف. فأيّ واحدة من هذه أو جميعها قد تحفّز حالة الإجهاد بصورةٍ عامّة.



مقياس هولمز وراهي للإجهاد

وضع الطبيبان النفسيّان «طوماس هولمز» و «ريتشارد راهي» مقياسًا للإجهاد مؤلّفًا من 43 حدثًا حياتيًا. لكلّ من هذه الأحداث نقاط تقديرية أو «وحدة تغيير الحياة» (LCU). إذا استطعتِ أن تسجّلي ما يقارب المئتي تغيير في خلال سنة واحدة، فأنتِ أكثر عرضةً من غيرك للإصابة بمرض جسديّ أو اضطراب عاطفيّ/ذهنيّ. إليك لائحةً بأهمّ عشرة أحداث مع وحداتها. ستلاحظين أنّ معظم هذه الأحداث سلبيّة، غير أنّ الزواج والمصالحة يُعتبران بشكل عام أحداثًا إيجابيّة؛ وكذلك التقاعد، الذي يمكن القول بأنه أمرٌ نتوقُ إليه.

الحدث	وحدات تغيير الحياة
وفاة الشريك	100
الطلاق	73
الانفصال عن الشريك	65
وفاة قريب في العائلة	63
الاحتجاز في سجن أو في مؤسسة	63
إصابة بليغة أو مرض	53
الزواج	50
الطرد من العمل	47
المصالحة مع الشريك	45
التقاعد	45

يعطيكِ استخدام هذا الجدول فكرةً عن قدْر الإجهاد الذي تخضعين له. بالطبع، كلّ شخص مختلف عن غيره وكلّ حالة هي فريدةٌ من نوعها. تذكّري أنّ هذه الأحداث بحدّ ذاتها لا تسبّب الإجهاد. إنّما ردّة فعلك تجاهها هي التي تفعل ذلك. وبالرغم من كلّ ذلك، يمكنك العمل على تعديل استجابتك حتّى تصبح إيجابيّة.

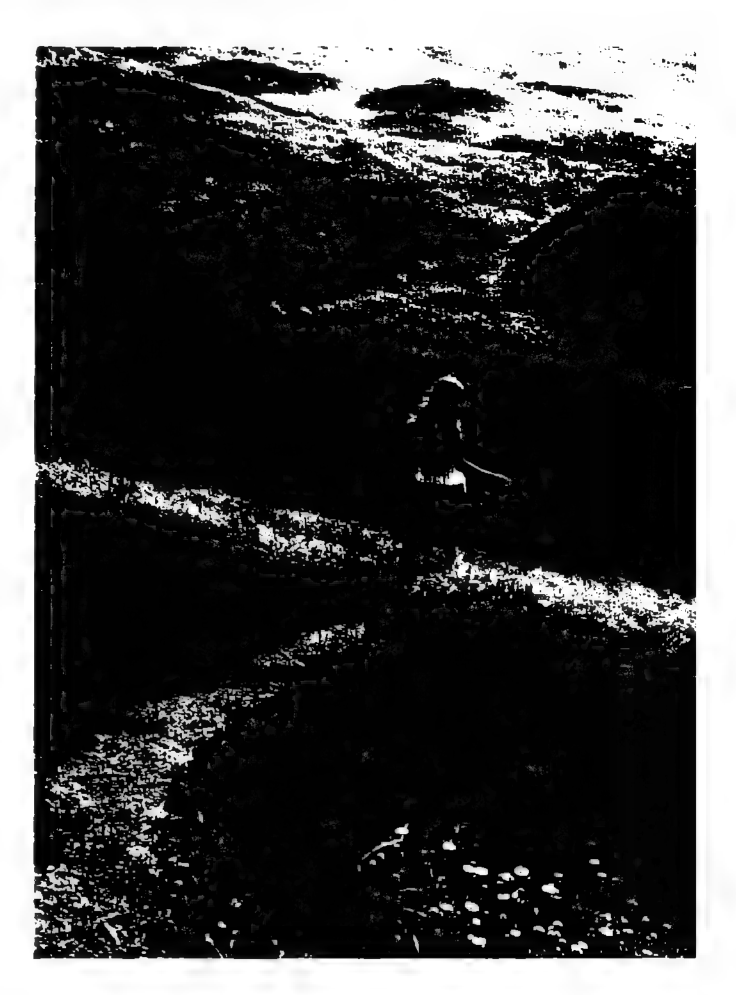
يُعتبر الإجهاد الناتج عن الازدحام عاملاً بيئيًا.

استراتيجيّات لتهدئة الذات

على مدى المئة سنة الماضية أو نحو ذلك، تغيَّرت الهرميّة الاجتماعيّة بشكلٍ جذريّ. ففي القرن التاسع عشر، كانَ يصعُبُ جدًّا على أيّ إنسان في العالم أن ينتقل إلى حالةٍ ميسورةٍ ويرتقي عبر السلّم الاجتماعيّ إلى طبقةٍ أرقى. أمّا الآن فلم يعُد الوضع كذلك، إذ أصبح بمقدور أيّ إنسانٍ أن يرتقي - من خلال جهوده الذاتيّة - إلى عالم الثراء والنفوذ. وهو وضعٌ ساهم في رفع معدّلات الإجهاد لأسباب عديدة.

أوّلاً، هناك التحدّي المستمرّ لتحقيق ذاتِك بأفضل صورةٍ ممكنة. ثانيًا، إن واقع امتلاكِ خياراتٍ واسعة يشكل وحدهِ سببًا للإجهاد: فإن كنت فقيرة، أنتِ الوحيدة الملامة على ذلك؛ ولا يمكن اعتباره مسألة ولِدت معَك. ثالثًا، تحبّذ ثقافة المجتمع المعاصر التي تصبو إلى العُلا، الأفراد الذين تنتمي شخصيّتهم إلى النمط «ألف» (انظري ص. 32-33).فمَن يعلو شأنه في المجتمع يكتسب سلطةً، ويمارس الضغط على الآخرين. لقد وجِد الإجهاد ليستمرّ، وما عليكِ سوى أن تتعلّمي كيفيّة التأقلم معه.

إن الخصائص العلاجيّة للطبيعة عريقة وتساعد بشكل لا جدال فيه على الاسترخاء.



طقس الاسترخاء

المعالجة بالتنويم فعّالةٌ جدًّا ضدّ الإجهاد، ولكن إن كنت مشدودة كالوتر فإنكِ ستجدين صعوبةً في دخول حالة التنويم. لذا، عليكِ بتطوير بعض الاستراتيجيّات التي من شأنها أن تساعدِك في ذلك. ضعي طقس الاسترخاء، مستخدمةً الحمّام، والشموع والموسيقى، والزينة، وروائح مميّزة- استخدمي مبخرة الزيت أو أشعلي العيدان العطِرة. مارسي طقوسك بحزم خلال الأيّام التي لا تكونين فيها شديدة التوتر، وكرّريها عدّة أيّام في الأسبوع. ستكتشفين أن عقلك الباطن سيستجيب قريبًا لها، حتّى عندما تكونين شديدة التوتّر.

إن الخروج في نُزهةٍ إلى المنتزه أو الذهاب إلى الريف هو من إحدى أفضل تقنيّات الاسترخاء، إذ إنّ التواصل مع الطبيعة يذكّرنا بحقيقةٍ تفوقنا عظمةً - حقيقة لها قوانينها الأبديّة الخاصّة بها، وهي قوانين يمكنها أن تحاكي أعمقَ غرائزنا وتذكُرها بما هو مهمٌّ فعلاً.

تشمل استراتيجيّات الاسترخاء أيضًا التحدُّث إلى صديق عن مشاكلنا (لا تحبسي همومك في قرارة نفسك)، والضحِك، والتمارين الخفيفة، واقتناء الحيوانات المنزليّة. إن كنت من اللواتي يستجبن للمنطق، تذكّري أنّ الإجهاد يستتبع نتائج عكسية بالكامل ويجعلك تعملين ما دون المستوى، مما يولّد لديك مزيدًا من الإجهاد. فجسمُك هو آلة مرهَفة، لذا احرصي على الاعتناء به! والسعادة ليست هديّة؛ إنها خيار تأخذينه – أي طريقة إيجابية للنظر إلى الحياة لا تتوقّف على «النجاح» أو المال.

يُمكن لرباطٍ مطّاطي تلفّينه حول معصمك أن يشكّل أداةً فعّالة لتعزيز التفكير الإيجابي.

إذا وجدت نفسك في موقف شديد الإجهاد (في العمل، مثلاً) خُذي قسطًا من الراحة، حتى ولو لدقيقة أو نحوها، لتهدئة نفسك. بعد ذلك ستتمكّنين من التعامل مع الأمور بشكل أفضل بكثير. يمكنكِ أيضًا أن تستعيني بالنصّ المتعلق بالقضاء على الهلع في الصفحتين 82–83 من أجل تهدئة نفسك.



مطّي الرباط وأخرِجي نفسك من المأزق!

استخدمي تقنيةً مستعارة من المعالجة الإدراكية، المعروفة باسم «توقيف التفكير»، وذلك بهدف منع نفسك من التفكير سلبيًّا، ولوم نفسك والهبوط في دوّامة مُحبِطة. تشمل الأفكار التي قد تكونين راغبةً في إيقافها رسائل انتقاديّة تتردّد في ذهنك، مثل «أنا لست في حال حسنة» و«لقد أخفقت مجدّدًا». عندما تراودك هذه الأفكار قولي لنفسِك «قفي!» – وبصوت عالٍ إن أمكنَك ذلك. إن راودتكِ أفكار سلبيّة ملازمة، ضعي رباطًا مطّاطيًّا حول معصمك ومطّيه متى أتتكِ الأفكار السلبيّة. يمكنكِ تعزيز الرسالة عبر المعالجة بالتنويم – اكتبي لنفسك نصًّا (انظري ص. 20 – 21) تقولين فيه لنفسك أنّ مطّ الرباط المطّاطي يبعد عنك الأفكار السلبية. استبدلي أفكارك السلبيّة بأفكارٍ إيجابيّة، مثل «غالبًا ما أنجح فيما أفعل»، ودوّنيها أيضًا في نَصّك.

كوني حازمة

كلّما ازداد عدد استراتيجيّات القضاء على الإجهاد التي لديك، كان ذلك أفضل– إذ سرعان ما ستكتشفين أنّ بعضها أكثر فعالية من الأخرى. والحزْم هو إحدى الاستراتيجيات التي توازنُ بين العدائيّة والخُمول. فإن كنت حازمة، فإنك تقولين ما تودّين قوله، وتشعرين بأن الناس يصغون إلى ما تقولينه، وتحافظين على احترامك لذاتك – كلّ ذلك من دون المواجهة أو فقدان السيطرة على الأعصاب. كوني حازمة بالإصرار على موقفك (دون مهاجمة الآخرين)، معبّرةً عن نفسك بصدق وبشكل مباشر. قومي بتصريحات إيجابيّة لا سلبيّة. وبالتالي تتحوَّل عبارة «لا تتكلّمي معي أبداً» إلى «أرغب في أن نجلس ونمضي معًا بعض الوقت». كوني دقيقة؛ ولتكُن لغة جسمِك حازمة، ومرتخية من خلال الوقوف شامخةً وكتفاك مرتاحتان، وعيناك تنظران مباشرةً إلى عينَي الشخص الذي توجّهين إليه الحديث، من دون أن تحدّقي به. إن شعرتِ بأنّه لم يتمّ الإصغاء إليكِ، كرّري ما كنتِ تقولينه، بهدوء وبلُطف وإصرار. يمكنك أن توجدي اقتراحات للحزم في نصّ الاسترخاء الخاصّ بكِ (انظري ص. 20–21).

تجنّبي الإجهاد بقولك «لا» بكلّ حزم. رتّبي أولويّاتك بصرامة – فإذا عالجت الأمور الأكثر أهمّيةً أوّلاً، ستكونين على الأرجح أقلّ عرضةً للشعور بالضغط. عليك أن تتقبّلي أنّ المقاطعات هي جزء من الحياة، وأن تكافئي نفسك عند نجاحك في التعامل معها. خُذي قرارًا واحدًا كل يوم؛ ابدئي بالأشياء الصغيرة، إن كان هذا يشعرك بتحسُّن، وتأكّدي من تخصيص وقتٍ لنفسك كل يوم. أخيرًا، حاولي التنبّه إلى الأفكار السلبيّة، وسجّليها ولاحظي كم هي مدمِّرة (انظري ص. 39).

تمارين التنفُّس

تعدّ تمارين التنفُّس التي تستخدمها اليوغا استراتيجيّاتٍ عمليّة يمكنكِ تطبيقها. لكن، إن كنت شديدة الإجهاد وغير معتادةٍ على الاسترخاء، فقد تكون نتائج هذه التمارين عكسيّة؛ لذا، عليك أوّلاً أن تتمرّني على الاسترخاء و/أو تمارسي التمارين الخفيفة التي ستجدينها في الفصل التالي بهدف تثبيت التوازن. جرِّبي ما يلي، إنّما أبقي تنفُّسكِ بعيدًا عن التوتُّر، واكتفي بجلسةٍ لا تستغرق أكثر من دقيقتَين إلى ثلاث في اليوم.





مراقبة التَّنَفس

ضعي يدَيك على معدتِك وتنفَّسي عبر أنفك، وراقبي تنفُّسك. لا تغيّري الوتيرة – بل ركّزي فقط على سير العمليّة. هل تنفُّسك ثقيلٌ أم انسيابيّ؟ كيف يبدو الهواء عندما يدخل ويخرج من منخريك؟

إطالةُ التَّنَفس

راقبي كمية الوقت التي يستغرقها تنفُّسك، ثمّ أطيلي شيئًا فشيئًا فترة زفيرك حتى تستغرق ضُعف الفترة التي يستغرقها شهيقُك. لا تُرهقي نفسك. كرّري ذلك عدّة مرات ثم عودي تدريجيًا إلى طريقة عدِّك الأساسيّة.

الهمهمة

فيما تزفرين الهواء إلى الخارج، اصدري صوتًا مثل طنين النحل. اختبري النغَمات إلى أن تجدي واحدةً تحلو لكِ. سيُشعرك ذلك بالدفء والراحة. عندما تصبحين جاهزة للتوقُّف، افعلي ذلك تدريجيًا، وأنت تُخففتين الطنين شيئًا فشيئًا إلى أن لا يبقى منه سوى تنهيدة خافتة.

التنفُّس المتناوِب من المنخرين

1 يُعدّ هذا التمرين رائعاً لتهدئة النفس. اضغطي بإبهامكِ الأيمن على المنخر الأيمن، وأخرجي الهواء بلطف وببطء عبر المنخر الأيسر. أبعدي إبهامك واشهقي من كلا المنخرين. أغلقي حلقك قليلاً حتى يصدر صفيرًا أشبه بصوت البحر في كهفٍ شاطئيّ.

2 الآن، أغلقي منخرك الأيسر، من خلال الضغط بالخنصر والبنصر بيدك اليمنى وازفري. أبعدي إصبعَيك وتنفَّسي، مع إحداث صوت أشبه بالصفير. كرري العمليّة ستّ مرّات مع المحافظة على استرخاء نفَسك وانسيابيّته.

المعالجة بالتنويم لاستهداف الإجهاد

ليس على المعالجة بالتنويم أن تركّز على الإجهاد بحدّ ذاته أو أن تحاول التخفيف منه أو إلغاءه. فأي شيء تركّزين عليه في الحياة ستحصلين بشكل عام على المزيد منه، لأنه عندما تركزين انتباهك على شيء ما فإنما تجذبينه إليك بطريقةٍ باطنيّة في معظم الأحيان. إن كنت قلقة إزاء أمرٍ ما، فأنت تميلين إلى تصوّره - مراراً وتكراراً. وبهذه الطريقة أنت تُرسلين رسائل إلى العقل الباطن بأنّ الشيء الذي تتخوّفين منه سيحصل.

قوّة التفكير الإيجابيّ

العقل الباطن أشبه بالطفل، وهو بالأحرى حرفيّ. فعلى سبيل المثال، إنها لفكرة سيئة أن تقولي للطفل «احذَر، سوف تقع!» لأنّك بقولك هذا تعزّزين احتمال تحقُّق توقّعك بسقوطه. ويُستحسن عِوضًا عن ذلك أن تعزّزي الصور الإيجابيّة، فتقولين: « إن توخّيت الحذَر فإنك سوف تكون بأمان». وبشكل مماثل، يجب على التعليمات الموجَّهة إلى عقلك الباطن أن تكون إيجابيّة ومطمئنة. حاولي بشكل عام أن تتجنّبي السلبيّات. فمن أجل إزالة الإجهاد، يحتاج العقل الباطن إلى أن يسمعَ بأنّه هادئ ومسترخٍ، وليس أنّه «أقل توتُّرا». قد يفيد استخدام صورٍ تعكسُ «التخلّي عن التوتر»، ولكن من الأفضل أن تُلحقيها بعبارات توكيديّة مثل «الاسترخاء يملأ ذاتي».

يمكن للإجهاد أن يكون عادةً شديد الرُسوخ، لذلك لا يسهُل استئصاله مرّةً واحدة. فمن غير المفيد أن تلجئي مباشرةً إلى نصّ المعالجة بالتنويم لدى خروجك مباشرةً من وضعٍ شديد الإجهاد، مثل جدال مع مديرك، وسعيكِ إلى الاسترخاء - إلاّ إذا كنت بالطبع متمرِّسة بهذا النوع من النصوص. وعوضًا عن ذلك، اذهبي في نزهة ومارسي اليوغا أو اتصلي بصديقة. من المفيد أحيانًا أن تحدِّدي بالضبط السبب الذي سبَّب الإجهاد - في حالة الجدال مع مديرك، ما هي المسائل التي أزعجتك حقًّا؟ هل أنت قلقة من أن تخسري وظيفتَك؟ هل شعرتِ بالإهانة؟ هل يذكُرك مديرك بأحد والدَيك، هل جعلكِ ذلك تسترجعين مسائل من الماضي في ذهنِك؟ لعلّك محبَطةٌ فقط من فكرة أنّكِ لم تلقِ آذانًا صاغية، فتجدين نفسَك بالتالي أقلّ قدرةً على أداءِ عمَلكِ كما يجِب.



عندما تشعرين بأنّك بذلتِ قُصارى جهدك لعزل أسباب الإجهاد، أوجدي لنفسِك بعض الإيحاءات التي من شأنها أن تساعدَك على التغلّب على هذه الأسباب (احرصي على البقاء إيجابيّة!). إن كنتِ مثلاً قلقة من فكرةِ تركِك لعمَلك، تصوَّري نفسك بعد 6 أشهر وأنتِ تزاولين وظيفةً تستمتعين بها. إن كنت عالقة في مسائل تعودُ إلى الطفولة، ذكِّري نفسك بأنك راشدة، وعزِّزي الأفكار الإيجابيّة من خلال استرجاعِ بعضٍ من إنجازاتك التي حقّقتها كموظّفة راشدة كفوءة. عندما يتبدّد الأسوأ من حال الإجهاد التي تعانينها، فقد يكون ذلك الوقت المناسب لك للانتقال إلى مرحلة الهدوء العميق، ويمكنك بعدها أن تنتقلي إلى نصّ الهدوء والاسترخاء الوارد في ص. 44–45.

نصّ المعالجة بالتنويم للهدوء والاسترخاء

قبل استعمال هذا النصّ، يجب أن تستريحي وترخي جسمك، كما هو مذكور في ص. 22 – 25. سجّلي النصّ لكي تتمكّني من الاستماع إليه بعد أن تكوني قد أجريت العدّ التنازليّ للإرخاء (انظري ص. 26 – 27). يمكنك في الوقتِ عينه اللجوء إلى طريقةٍ بديلة، كقراءة النصّ لنفسك: أسندي الكتاب عاليًا بحيث يمكنك رؤيته بوضوح وقراءة النصّ بوتيرتك الخاصة. عندما تصبحين جاهزة، أيقظي نفسك وفقًا للطريقةِ المذكورة في الصفحة 27.

1 «بما أنني أسترخي الآن بكل سرور، احتفظ بجزءٍ من الهدوء والاسترخاء يكفي لتلبية حاجتي اليوميّة. يُرافقني الشعور بالهدوء والاسترخاء طوال اليوم. والواقع أنه، مع كل يوم يمرّ، أشعر أنني أُصبح أكثر هدوءًا من الناحية الذهنيّة، وأكثر استرخاءً من الناحية الجسديّة؛ وبهذا يصبح تفكيري صافيًا كالبلّور. وأجدُ سُهولةً في التعامُل مع الأمور والأشخاص كافّة. بطبيعة الحال يمكن للأشياء والأشخاص أن يشكّلوا تحدّيًا لي في بعض الأحيان، ولكنّي أظلُّ قادرة على التحكُّم بالأمور؛ فتفكيري مُستقلّ وإيجابيّ وصافٍ.»

2 «مع مرور الأيّام، أشعر بأنني أصبح أكثر فأكثر هدوءًا من الناحية الذهنيّة، وبالتالي أكثر استرخاءً من الناحية الجسديّة. ويزداد شعوري بالهدوء الذهنيّ والارتياح الجسديّ، فأتوقّع أن تزداد ثقتي بنفسي، لأنّ الثقة تنبعُ من الهدوء الذهنيّ والاسترخاء الجسديّ. هكذا ومع شعوري أكثر بالهدوء الذهنيّ والاسترخاء الجسديّ، أشعر كذلك الأمر بثقةٍ أكبر. أنا أكثر ثقةً بنفسي... وأكثر ثقة بقدرتي على مواجهة المسائل والناس. وفوق كل ذلك، أنا أكثر ثقةً بالمستقبل.»

3 « وبما أني أصبح وأظلّ أكثر هدوءًا من الناحية الذهنيّة وأكثر استرخاءً من الناحية الجسديّة، فإنّ جسدي يتذكّر الشعور بالطمأنينة؛ وهذا الشعور سيكون حاضرًا معي حين أحتاجه. أنا هادئة ومرتاحة في كلّ الحالات. أنا أستدعي الاسترخاء بكل بساطة، فذهني مطمئن، وأنا مرتاحة. إذًا، مع مرور الأيّام، ومع شعوري بأنني أصبح أكثر هدوءًا ذهنيًّا وأكثر استرخاءً جسديًّا، أستطيع بالتالي أن أتعامل مع أيّ وضعٍ وأيّ شخص بطريقةٍ أسلس وأكثر هدوءًا. والسبب الذي يجعلني أتعامل مع الأمور بسلاسةٍ أكبر هو أنني هادئة ومرتاحة.»

4 «مع مرور الأيّام، ألاحظ – ربما من خلال التفاصيل الصغيرة أوّلاً، ولكنني ألاحظ بالتأكيد – أنني بدأت أتعامل بسلاسة وهدوء مع الأمور والأشخاص كافّة، وهذا يُثبت لي بأنني هادئة، ومسترخية، وواثقة، وسعيدة. وهذا يُبيِّن لي أيضًا أنّ التحدّيات التي اختبرتها تذهبُ بعيدًا مع الماضي، إلى حيث تنتمي. وأكتشف أنه يوجد الكثير من الفوائد لهذا الشعور الباطني بالهدوء والراحة والثقة. تفكيري مستقلّ وجسدي مسترخٍ. أجدُ الكثير من الأشياء في الحياة يُمكنني أن أستمتع بها. يمكنني أن أكون ذاتي. وهذه واحدة من الفوائد اللامتناهية التي يُمكن أن أجدها نتيجة شعوري الداخليّ الجديد بالهدوء والراحة والطمأنينة.»

5 والآن انتقلي إلى خطوات الاستيقاظ (راجعي ص. 27).



تعتبر الشمعة المضاءة وسيلة بسيطة ولكن دومًا فعّالة للبدء بتغيير نظرتكِ إلى الأمور.

فقدان الوزن

ليس سرًّا أنّ فرط الوزن بات مسألةً شائعة. ففي أرجاء العالم المتطوّر كافّة يصبح الناس أكثر سمنة بشكل متزايد. وبالرغم من أنّ المجلاّت الشعبيّة تتزاحم على الإشادةِ بهذا النظام الغذائي أو ذلك، وقيام الحكومات بإصدار توجيهاتٍ حول ما يجب تناوله أو عدَم تناوله من طعام، لا تزال المقاسات الكبيرة تسجّل فورةً ملحوظة.

ما هي أسباب فرط الوزن؟ هل هو بكلّ بساطة الإفراط في الأكل، أم المواد المضافة الرديئة التي تعزّز اكتساب الوزن؟ هل هو نمط الحياة، أم عامل وراثيّ؟ وهل هناك سرٌّ سحريّ يسمح لنا بأن نخسر الوزن بسهولة، وأن نحقّق الوزن المثاليّ ونبقى عليه من دون أن نمضي عمرنا ونحن نعدُّ السُعرات الحراريّة؟ تخرج هيئة المحلّفين عند الأسئلة الثلاثة الأولى، ولكن الجواب على السؤال الأخير – في حال بقي مطروحًا – مؤكّد. «نعم» يوجد سرٌّ لفقدان الوزن، وإذا كنت تعانين من السمنة منذ عدة سنوات، فإنّ تلك الإجابة قد تبدو لكِ سحريّة. وهذه الإجابة على مسألة وصولك إلى وزن صحيح والحفاظ عليه لا تكمنُ فعليًّا في جسمِك إنّما في ذِهنِك. المفتاح إذا هو المعالجة بالتنويم!

سنَنظر في هذا الفصل إلى الجزء الذي يلعبه عقلكِ في زيادة الوزن، وذلك لمساعدتكِ على معرفة السبب وراء زيادة وزنِك وإيجاد الحلّ المناسب. وسنشجّعك على إيجاد الأساليب المتعلقة بالأكل وممارسة التمارين التي تلائمك وتمكّنك من تحرير التناغم الكامن في داخلك، وذلك من خلال الاستعانة بالحركات الأساسيّة للمناهج القديمة. فبدلاً من أن يكون الطعامُ عدوَّك، يمكنه أن يُصبح صديقَك – كما يُمكنُ لجسمِك أن يكون مصدر سرورٍ وبهجة بدلاً من تشكيله مصدَر إحراج وانزعاج.

لماذا نكون زائدي الوزن؟

من الواضح أنّنا زائدو الوزن لأنّنا نستهلك الطعام بكمّيات تفوق حاجة جسمنا، وهذا الفائض يتراكم بشكل دهون. هذا التفسير لا يقدّم بالتأكيد الحلّ المطلوب. لذلك فمن المهم أن نتحرّى السبب وراء تناولنا طعاماً أكثر من حاجتنا وعدم إلمامنا باحتياجات أجسامنا الفعليّة ومواجهة صعوبة كبيرة لدينا في حلّ مشاكل الوزن التي نواجهها.

أفعوانيّة السكّر

لا شكّ في أنّ العالم الذي نعيش فيه هو المسؤول الأكبر عن زيادة الوزن. فمن الأسهل علينا بكثير أن نفرط في الأكل عندما يكون الطعام مكرّرًا بدرجة عالية. فالأطعمة المكرّرة تتحوّل بسرعة إلى سكّر بحيث تُشعرنا بالشّبع لفترةٍ وجيزةٍ فقط؛ فنلجأ مرّةً أخرى إلى تناول «وجبة سريعة» عندما يضرب الجوع مجدّدًا. وأحدُ الأسباب الكامنة وراء ذلك هو أنّ الكربوهيدرات المكرّرة تدفع بالجسم لإنتاج كمّية أكبر من الإنسولين، الذي يخفّض بدوره من مستوى السكّر في الدم، فيولّد بذلك حاجةً جديدة للسكّر. لا يستطيع الجسم أن يحرق هذا الفائض من السعرات الحراريّة في نمط حياة راكدة، فتخزّن تلك في الجسم. ويزيد الكافيين الأمر سوءًا، فينتهي الأمر بنا بسهولة إلى ركوب أفعوانيّة السكّر هُبوطًا وصعودًا. يشبه ذلك إلى حدٍّ ما مفعول المخدّر – إذ يتسبّب السكّر بعد وقتٍ قصير بحالة الجوع الشديد التي يسدُّها في البدء. بالطبع، نحن لا نتحدّث هنا عن سكّر المنزل الذي تضعينه في الشاي، وإنما السكّر الذي تُنتجه عمليّة هضم الكربوهيدرات. فالأرزّ الأبيض، والطحين الأبيض المكرّر، والبطاطس، والحلويات، والشوكولاتة، هي بعض المأكولات الكثيرة التي تؤمّن إمدادًا سريعًا بالسكّر.

وهناك عاملٌ مهمّ آخر هو صناعة الأطعمة. فالاعتزاز بتصنيع مُنتجٍ غذائيّ صحّي يفتح الأبواب أمام الهوس في تحقيق الأرباح. وكلّما زاد تناولنا لهذه الأطعمة زادت ثروة كبار المصنّعين – فهُم يحقّقون نجاحاتهم انطلاقًا من سمنتنا. كذلك، تساهم التكنولوجيا المعقّدة التي تسهّل صناعة التغليف والسياسات الإعلانيّة الذكيّة في جعل تلك الأطعمة أكثر جاذبيّةً وصعبة المقاومة. بالإضافة إلى ذلك، هناك من يؤكّدون بأنّ بعض العناصر المُضافة (مثل الدهون المهدرجة والمُحلّيات الاصطناعيّة) تلعبُ دورها أيضًا في ظهور السمنة، كما تسبّب أمراضًا خطيرة. يضاف إلى ذلك أن عددًا كبيرًا جدًا من الناس قد أصبحوا في عصر السيّارات والتلفزيون والإنترنت أقلّ حركةً ونشاطًا ويمضون معظم أوقاتهم وهم قابعين في مقاعدهم.

بالرغم من احتواء اللوز والجوز على نسب عالية من الدهون، فهي كربوهيدارت مركّبة تحفّز الجهاز الهضميّ على العمل.





فعّلي عمليّة الهضم

ليست الأنظمة الغذائية (الريجيم) ضرورية لفقدان الوزن، وبما أنها- وبالأخص تلك التي تشكّل موضةً مؤقّتة - غالبًا ما تكون فاشلة، فهي تؤدي إلى إغراقك مجددًا في السّمنة (أنظري ص. 57) قد تشكّل الاستعاضة عنها بحمياتٍ تعتمد بدايةً على حسّ المنطِق لدَيكِ انطلاقةً جيّدة. انتقلي إلى الكربوهيدرات المركّبة التي تمنحكِ شعورًا بالشبَع وتحفّز عمليّة الهضم. وهي تتضمّنُ الطحين الأسمر، والأرزّ الأسمر، والباستا السمراء، والثمار الجوزيّة، والحبوب، والفاكهة. تناولي أيضًا الكثير من الخُضَر. لا تشتري الأطعمة المغلّفة، بل استبقي الأمور وحضّري بعض الأطباق البسيطة قبل أن يشتدّ شعورك بالجوع فتُقبلين على تناول أيّ شيء. اشربي الكثير من الماء - فشربُ ثمانية أكواب في اليوم هو المِقدار المطلوب. غالبًا ما يتمّ أيضًا الخلط بين العطش والجوع، لذا إن كنت تعتقدين بأنّك لست جائعة فعلاً، اشربي كوبًا من الماء قبل الأكل. أخيراً ننصحكِ بالحركة وعدَم الاستسلام للخُمول: افعلي أيّ شيء- اركضي، ارقصي، اكنسي الأرض، اذهبي إلى النادي الرياضي - مارسي أيّ نشاط يلبّي حاجة جسمكِ المِسكين وتوقَه إلى الحرَكة! تذكّري أنه في الأزمنة الماضية، كانت أجسام أسلافنا تتحرّك أكثر بكثير ممّا نفعلُه اليوم- وهي لا تزال بالتالي مُبرمجة على الحركة. وفي الحقيقة، فإن التمارين تُمدُّك بالطاقة وتحسّن مزاجَك. وبمجرّد أن تُبادري إلى الحراك ستتلمّسين الفوائد بنفسِك حتمًا.

الأطعمة البسيطة غير المعالَجة، كالأرزّ الأسمر، تناسب حميتك وجسمك أكثر من الأرزّ الأبيض.

دور العقل في اكتساب الوزن

قد يبدو لكِ الآنَ أن الحفاظ على وزنٍ صحّي هو أمر بسيط. فبمجرد أن تتعرّفي إلى عاداتك الغذائيّة السيئة ابدئي بتغييرها. تناولي الأطعمة الأقرَب إلى حالتها الطبيعيّة، وحضّري وجباتك الخاصّة مُستخدمةً طنجرة الضغط! وسوف تتحرّر بعد ذلك تلك المرأة الرشيقة التي في داخلكِ. هذا هو كلّ ما في الموضوع، إلا أن بعض الأمور يمكن أن تقف حجر عثرة في وجْهِك، وهي أمورٌ تكمنُ «جميعُها في ذهنِك».

الأكل الترفيهي حلٌّ متهوّر قد يؤدّي إلى السّمنة.

عالقةٌ في نظام رتيب

العادةُ هي عاملٌ مهمٌ في ظهور السّمنة. فحاسّة الذّوق مثلاً يمكن أن تشكّلَ عادةً لديكِ (قد تعبّرين عن ذوقِك مثلاً عندما تقولين «أنا لا أحبُ الثمار الجوزيّة»). فالأكل حتى التخمة، أو تناول طعام غير صحيّ، أو الأكل بحسب مواعيد محددة لا بحسب الشهيّة هي كلّها عادات مُستتبّة. وبمجرَّد أن تترسّخ عادةٌ لديكِ، ستجدين صعوبةً بالغةً في التخلّص منها إذ يُصبح العقل أشبه بسيّارة عالقة في الثلم الذي أحدثته في الأرض: تسير العجلات على الثلم نفسه، وكلما تابعت السير ازداد الثلم عمقًا إلى أن يُصبح الخروجُ منه صعبًا أكثر فأكثر. هُنا تتدخَّل المعالجة بالتنويم – ليس فقط لكي تمنحكِ الثقة التي تحتاجينها في سبيل الخروج من هذه الطريق، وإنّما أيضًا لرؤية ما هو أبعد من ذلك الثلم السيِّئ وتخطّيه.



الأكل الترفيهي

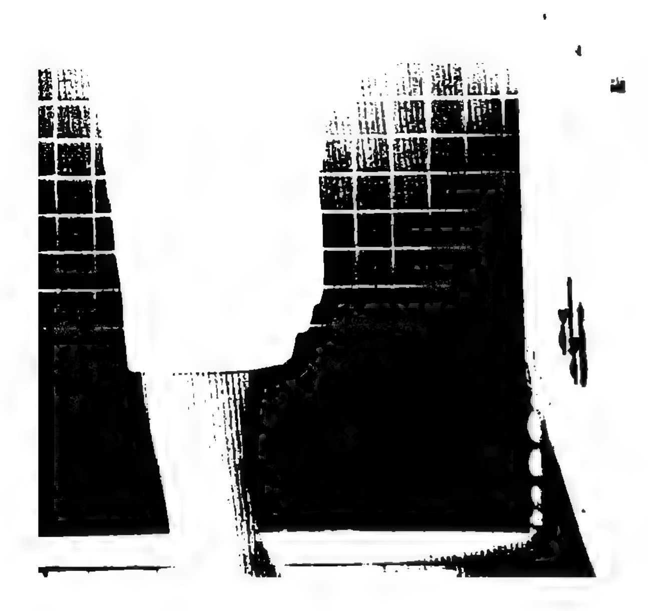
ثمة عاملٌ مساهمٌ آخر هو ميلُنا للأكل لأسباب غير الجوع – أو بشكلٍ أدقّ– محاولتنا سدّ الجوع غير المرتبط بالطعام عن طريق الأكل. وقد يعود ذلك إلى واقع أنّنا مبرمجون على تصوُّر الطعام شيئًا آخر كان الأهل يقدمونه لنا على سبيل المكافأة (فيُترجمه العقل الباطن على أنه شعورٌ بالرِّضا). بالتالي، قد نكون عاجزين عن كسب حبّ الآخر أو ثقته أو احترامه، لكنّنا بالطبع قادرون على منح أنفُسنا قدر ما نشتهي من الطعام. يُعرَف ذلك بـ «الأكل الترفيهي أو الأكل على سبيل المواساة». مع ذلك، وبكلّ أسف، فإنّ مفعول المواساة قصير الأمد وغالبًا ما يتبعه شعورٌ بالغثيان يقودنا إلى مزيدٍ من الأكل الترفيهي. وقد تختصر هذه السلسلة الدرْبَ إلى السّمنة.

عامل الشعور بالذّنب

غالبًا ما يكون الشعور بالذنب مرتبطاً بالأكل، لا سيّما بين أولئك الذين عاش أهلهم أيّامًا عصيبة، كما لو أنّ الطعام كان يوزَّع عليهم بالحصص. فالأشخاص الذين طُلب منهم في طفولتهم أن يأكلوا كلّ ما في صحنهم لم يفقدوا التواصل مع رسائل جسمهم فحسب، وإنّما قد يكون نشأ لديهم خوف من رمي بقايا الطعام. غير أن الطعام الذي يدخل جسمًا بالإكراه من دون حاجة إليه هو طعام مبدَد بالتأكيد – وعلى الأرجح مُبذَّر أيضًا! بالتالي، يُمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعدكِ على وضع الطعام الذي تتناولينه في مكانه المناسِب، بهدف الحصول على جسم نشيطٍ وحياةٍ ممتعة.

قياس زمنيّ واقعيّ

تنبيه: يمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعدك على فقدان الوزن بشكل «سحريّ» تقريبًا، إنما حتّى السحر نفسه يحتاج إلى بعض المجهود. فالتحوّل بين ليلة وضحاها إلى عاشقةٍ للقليل من الخسّ الصحّي أمرٌ غير واقعي. وفي الوقت الذي يمكن فيه للمعالجة أن تُبقيكِ إيجابيّةً وعلى المسار الصحيح، فإن متابعة الطريق لن تغنيك دائماً عن بذل بعض الجهود. فالمعالجة بالتنويم ليست مجرد شفط للدهون. فالأمور التي استغرق إرساؤها حياةً كاملةً سوف تتطلّب بضعة أسابيع أو حتى بضعة أشهر لإعادة بنائها من جديد. ولكن، إن استخدمت هذه المعالجة بالطريقة الصحيحة، فإنّها ستُبقي أولويّاتكِ الفعليّة في طليعة تفكيرك– وهو ما يشكّل ثلاثة أرباع المسافة التي تقودُك إلى الهدَف.



الإفراط في قياس وزنِك قد يكون له تأثير معاكس. ركّزي على الأكل الصحّي والتمارين.

لمَ أنت زائدة الوزن؟

تساعد المعالجة بالتنويم في معالجة الأسباب التي تجعلك بدينة من خلال التأثير على العقل الذي يعتبر مصدرها. وهي لا تتمحور حول إيجاد نظام غذائي سحري إنما حول فهمك لذاتك، وتحديد ما يجدر تغييره ومن ثمَ العمل على تغييره. ويتطلّب منك الوصولَ إلى الهدف القليل من التحليل الذاتيّ. فكّري في الأمور التي اختلّ توازنها في حياتك، ومتى وكيف ولماذا تأكلين بطريقةٍ سيئة- وما هو مضرّ ومؤذٍ في الطعام الذي تتناولينه.



التنظيم هو نصف الطريق إلى إيجاد أسلوب حياة صحّي.

قيّمي نظامك الغذائي

اطرحي على نفسِك الأسئلة التالية:

- عندما لا تُنهي الطعام الذي في صحنك، فهل يعود السبب عموماً إلى أنّك:
  أ) لا تحبّينه
  ب) تناولت شيئًا قبل موعد وجبتك بقليل، من دون تفكير
  ج) أحصيت عدد كلّ السعرات الحراريّة ووصلت إلى حدّك
  د) كيف لم تُنهيه؟ فأنتِ نادرًا ما تتركين شيئًا في صحنك
  هـ) أحسَستِ بالشبع

- هل تعتبرين نفسك نزِقة في الأكل؟
  أ) أنت لست نزقة في الأكل – بل فقط تعرفين ماذا تحبّين
  ب) لم تفكّري في الأمر قطّ
  ج) تحبّين بعض الأطعمة وتكرهين بعضها الآخر
  د) أنتِ مهووسة ببعض الأطعمة وتكرهين بعضها الآخر
  هـ) تحبّين بعض الأطعمة أكثر من غيرها، إنّما لا تكترثين لذلك كثيرًا

- هل يمكنك في نهاية النهار أن تعدّدي كلّ أنواع الأطعمة التي تناولتها؟
  أ) ربّما – لا فرق كبير عندك
  ب) ليس لديكِ أدنى فكرة
  ج) حتّى آخر قضمة
  د) لا (وإن حاولت، فلعلّك تكذبين على نفسك)
  هـ) قد تفكّرين في ذلك، من دون إعارة الأمر أهميّة تُذكر

- هل تنظّمين وجباتك؟
  أ) أنت تكرّرينها يوميًّا
  ب) لا تعرفين ما هو التنظيم
  ج) حتّى آخر ورقة خسٍّ
  د) تحاولين ذلك، إنما ألواح الشوكولاتة والبيتزا والمثلّجات لها مكانةٌ خاصّة عندك
  هـ) تنظّمين وجباتك بشكل عامّ، حتّى تجدين ما يلزَم في ثلاّجتك

- كيف تشعرين عندما تأكلين أكثر من اللازم؟
  أ) بالتُّخمة والانزعاج
  ب) بالسأم
  ج) أكاد لا أفعل ذلك أبدًا، إنما قد أشعر بسوء شديد إن تخطّيت حدودي
  د) مذنبة، وعديمة القيمة، وأستحقّ العقاب
  هـ) نادرًا ما تأكلين أكثر ممّا يجب، ولكن عندما يحصل ذلك، فأنت تحذفين الوجبة التالية

- ما هي أطعمتك المفضّلة؟
  أ) الأطعمة المألوفة
  ب) معظم الأشياء
  ج) لا شيء – لا تجرئين على التفكير بذلك
  د) الشوكولاتة، المثلّجات، البيتزا، الخبز الفرنسي، والرقائق الهشّة ....
  هـ) الطعام الجيّد بصورة عامّة

- ماذا عن الأنظمة الغذائية السابقة؟
  أ) حاولت الامتناع عن بعض الأطعمة
  ب) لم تتمسّكي بأيٍّ منها
  ج) أنت تتبعين نظاماً غذائياً بشكلٍ دائم
  د) أنت تبحثين عن نظام غذائي عجائبي
  هـ) أنت تؤمنين بالأكل الصحيّ

إن كانت معظم أجوبتك من الفئة «أ» ، فأنت شخصٌ يتبع العادة، والمعالجة بالتنويم كفيلة بخلق عاداتٍ جديدة لديك. وإن كان معظمها من الفئة «ب»، فأنت لم تركّزي قطّ على الأكل الجيّد، ويجب أن تنبهي ذهنِك إلى هذه المسألة – يجب على هذا الفصل أن يساعدك. أما إذا كانت معظم أجوبتكِ من الفئة «ج»، فأنت مهووسة بالنظام الغذائي؛ ويجدر بالمعالجة بالتنويم أن تساعدك على الإصغاء لجسمك بدلاً من عدّ السعرات الحراريّة. وإن كانت معظم أجوبتك من الفئة (د)، فإنّ ذلك يشير إلى مشاكل عاطفيّة ونفسيّة لديكِ تعالجينها بواسطة الطعام. ومثل هذه المشاكل شائعة. صارحي نفسكِ بشأن احتياجاتكِ الفعليّة (كحاجتكِ إلى الثقة بالنفس) وركّزي عليها إلى جانب الأكل الصحيّ. أما إن كانت معظم أجوبتكِ من الفئة (هـ)، فأنت محظوظة! لأنّ زيادة الوزن التي تعانينها– إذا كنتِ تعانين منها أصلاً– ليست بالأمر الخطير، ويكفيكِ بعض النصائح لمعالجتها.

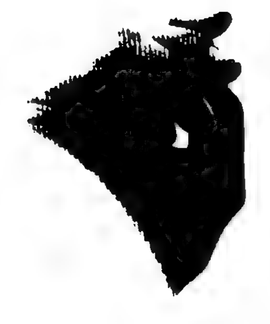
كـوني إيـجـابـيّـة

لقد سمعت على الأرجح بعبارة «كوني إيجابيّة» عدّة مرات حتّى بات معناها تافهاً بالنسبة إليك. فكيف لكِ بطبيعة الحال أن تتفاءلي وأنت تشعرين بأنك بدينة ومريعة؟ تُساعدك المعالجة بالتنويم على التحلّي بسلوكٍ إيجابيّ حتى قبل أن تبدئي بفقدان الوزن. إبدئي بالأشياء الصغيرة والسهلة.

الابتسام لنفسك في المرآة أمر له تأثير إيجابي.







مارسي التمرين التالي لاكتشاف «مظهرك» الجديد

1 اجعلي نفسك هادئة ومسترخية قدر المستطاع. استعملي التمارين الواردة في ص. 24 – 25 لتدعي كلّ التوتّر يخرج منك. ثم اقرئي النصّ المتعلّق بالهدوء والاسترخاء (انظري ص. 44 – 45) واستسلمي لشعور الانجراف.

2 والآن فكّري بشيءٍ تحبّينه في جسمك. إن كنت تكرهين مظهركِ الخارجيّ، سيكون ذلك صعبًا عليك في البداية، ولكن حاولي أن تتخطّي الأمر. فكّري بميزاتك التي لا تتعلّق بالوزن، مثل عينيك أو أظافرك، أو صفة لا تتعلّق حُكمًا بالمظهر الخارجيّ، كقُدرتك على التحمُّل (طاقتك الذهنيّة). وبمجرّد أن تفكّري بشيء واحد (مهما كان صغيرًا)، تزداد فرصُك في تذكُّر أمور أخرى.

3 عيشي تجربة الاسترخاء مجدَّدًا في حال تسلَّل إليك أيّ توتّر في معرِض تأمُّلك في الأمور. والآن ركِّزي على النقاط الجيّدة التي حدَّدتها. أخبري نفْسك كم تبدين رائعة وجميلة. حاولي تخيُّلها بكلّ وضوح، متألِّقةً وجاذبةً للأنظار. تصوَّري المديح الذي تتلقّينه عليها. حين تصبحين جاهزة، أخبري جسمك بمقدار حبِّك وتقديرِك له.

4 عندما يرتفع عامل الشعور الجيِّد لديك، ابدئي بتصوُّر نفسك بالجسم الذي تتمنَّين الحصول عليه. كوني منطقيّة – ولا تسعي إلى مظهر عارضات الأزياء، بل إلى مظهر صحّي يمكنكِ تحقيقه. على سبيل المثال، إن كان شكل جسمك الطبيعي شبيهًا بشكل الإجّاصة، لا تحاولي أن تتخيّلي نفسك مع صدر ممتلئ وأرداف نحيفة. تصوَّري جسمك بأفضل شكل يمكن أن يصل إليه، وتذكّري أنه ليس عليك أن تُحاكي نموذجًا معيَّنًا لكي تكوني جذّابة.

5 امضي بعض الوقت بالتركيز على «مظهرك» الجديد. شاهدي نفْسك في أكبر عددٍ ممكن من المواقف: صحّية، ونحيلة، ومتعافية. املئي كلّ التفاصيل ودعي نفْسك تتمتّع باللذّة والحرّية الناتجين عن شكلِك الباعث على الرضا. دعي نفسك تشعر بالإثارة والسعادة لما تبدين عليه – إنه واقع يتحقّق الآن. أخبري نفْسك أنّك تتمتعين بالوزن الصحيح – نشيطة ومفعمة بالحيويّة، فأنت تسمحين لذلك بأن يحصل لأنه أمرٌ يناسبك. تابعي التركيز على «نفسك» الحقيقيّة والنحيلة، التي تعيش حياتها بسعادةٍ وامتنان.

6 عندما تصبحين جاهزة، عودي إلى الوعي اليوميّ كما هو مذكور في ص. 27.

7 قفي أمام المرآة، وانظري إلى نفسك وابتسمي. اُنظري في عينَيك وقولي لنفسك إنك متفائلة، ومفعمة بالحيوية ونحيلة، وإنك تحبّين نفْسك. ستلاحظين أن لا شيء في هذا التمرين يرتبط بقوّة الإرادة أو إنكار الذات أو التمسّك بأي نظام غذائي – كلّ هذا قد أصبح خارجكِ! أنت تحبّين نفسك وتحترمينها وتدعينها تظهر على حقيقتها، كما يجب أن تكون عليه. هذا هو الواقع.

8 كرّري هذا التمرين كل يوم ودعي نفسك تتفتّح وتتحوّل إلى الشخص الذي ترغبُ في أن تكونه. وستجدين أن الكثير من الأمور ستكون في مكانها الصحيح.

التمارين وأسرار النظام الغذائي

يوجد سرّان مدهشان وبغاية السهولة ينبغي معرفتهما عن فقدان الوزن، وهما يتعلّقان بالتمارين والأنظمة الغذائية.

ارفعي معدّل الاستقلاب

لنتحدّث أوّلاً عن التمارين. ولعلك أُخبرت أن إنقاص الوزن يقتضي منك ممارسة التمارين، وأنك إذا كنت تكرهين فكرة الركض أو الذهاب إلى النادي الرياضي، فسينتابكِ على الأرجح شعورٌ بالفشل. غير أنّك تمارسين الرياضة أصلاً! فأنت تتجولين كلّ يوم في أرجاء المنزل و/أو مكان العمل. وكلُّ ما عليك القيام به لرفع معدل الاستقلاب لديك (سرعة جسمِك في هضم الأطعمة واستهلاك المواد المغذية) هو التحرُّك بشكل أكثر. سيري إلى مكان عملك، واصعدي السلالم بدلاً من ركوب المِصعد، وسيري بضع خطوات وأنتِ تتحدّثين على الهاتف، وتمايلي وأنت تستمعين إلى الموسيقى.

فكّري بعدَها بنوع التمارين الذي تستمتعين به – أفضل برنامج للتمارين الرياضية في العالم هو الذي تحبّذين القيام به. فقد يكون عبارة عن إخراج الكلب في نُزهة، أو الرقص، أو اللعب مع الأطفال. كثّفي من ممارسة برنامجك، – وبانتظام. مارسيه كلّ يوم، لمدّة 20 دقيقة، إلى أن يرتفع معدَّل تنفُّسك

النقاط الأساسيّة الأربعة

لاستعادة الصِّلة بين جسمك وعقلك، ثمّة أربع نقاط أساسيّة ينبغي تذكُّرها:

- تناولي الطعام عندما – وفقط عندما – تكونين جائعة فعلاً.
- تناولي ما ترغبين في تناوله، وليس ما تظنّين أنّه يجب «عليك» تناوله.
- ركّزي وأنت تأكلين على سير عمليّة الأكل حتى تستمتعي به – وكُلي على مهل.
- توقّفي عندما تشعرين بالشبع.

سوف نشرح لكِ هذه النقاط الأساسية الأربعة بإسهاب في الأقسام التالية، إضافةً إلى بعض سلاسل الحركات التي ترافقها. ليس عليك أن تقومي بالحركات – أو يمكنك اختيار حركات مختلفة خاصة بك. فعلى سبيل المثال، لا تتردّدي بالاستعاضة عن حركات البيلاتس باليوغا، أو بممارسة الـ«تشي كونغ» لتكريس النقاط الأربع جميعها. فالمهم هو انغراس تلك النقاط في ذهنك والسماح لك بتغيير حياتك.



ـنـيـلاً. ولا يُـعـتبر الألم الذي تشعرين بـه دلـيـلاً على إحراز ـنتائج، ولكن المجهود المعتدل = التـأثير الأقصى. وأروع ما ـي الأمر أنك عندما تمارسين التمارين يُطلق جسمك مادّة لإندورفين، وهي مادّة كيميائية شبيهة بالمورفين. ما رأيك ـذلك لبلوغ إحساسٍ رائع بالصحّة والعافية؟ ستجدين في ـصـفـحات الـتـالـيـة بعض الحركات الأساسيّة المرتبطة ـتقارير المعالجة بالتنويم – إنها بداية جيّدة للانطلاق إن كنت لا تعرفين نوع التمرين الذي يجدر بكِ اختياره.

احذفي الأنظمة الغذائية

بالرغم من صعوبة تصديق «السرّ» التالي، إلا أنه على غاية من الأهمّية: فالأنظمة الغذائية (وبالأخصّ الأنظمة الغذائية الرائجة) غالبًا ما تعيدك إلى السّمنة! هل تعرفين أحدًا اتّبع نظاماً غذائياً ناجحاً وبقي نحيفًا بعد مرور سنتَين؟ وهي تؤثر في معدّل الاستقلاب وتشوّه علاقتك بالطعام، حتى لا يعود لديك أدنى فكرة عن احتياجات جسمك. والأنظمة الغذائية تعتمد على إرادة فولاذيّة تتجاهل عضّات الجوع وقوّة المخيّلة (التي تزدهر عند الشخص الجائع على صحون مليئة بالطعام)– والمخيّلة هي أقوى بكثير من الإرادة، ولهذا السبب تعتمدها المعالجة بالتنويم. فلا عجب إذاً في أنّ معظم الأنظمة الغذائية تفشل في نهاية المطاف، وأنّ معظم اختصاصيّي النظام الغذائي يستاؤون من أنفسهم أكثر فأكثر. لكن، وللأسف، فإن صناعة أطعمة الريجيم تحصد أموالاً طائلة، وأن ملايين الدولارات يتم استثمارها لإبقائنا على الريجيم.

إن كان وزنك زائداً، فأنت كذلك لأنّ علاقتك بالطعام قد تشوّشت. وستعطيك الاستمارة الواردة في ص. 52–53 فكرة عن كيفيّة حصول ذلك. والآن حان وقت استعراض النقاط الأربع الأساسيّة (انظري الصفحة المقابلة).

اختاري التمرين الذي تستمتعين به وسوف تكونين بصحّةٍ أفضل – وسعادةٍ أكبر!

نظام بيلاتس: الإصغاء إلى جسمِك

بيلاتس هو مجموعة من الحركات المصمّمة لتحقيق توازن الجسم وتقويته. وضعَ هذا النظام «جوزيف بيلاتس» الذي ولد في مدينة «دوسلدورف» بألمانيا في العام 1880. وكانَ كرهِ «بيلاتس» لحكم القيصر آنذاك قد دفع به إلى مغادرة ألمانيا لكي يعلّم في بلاد الاغتراب حيث بقي حتى وفاته في العام 1967. وبيلاتس هي شاعريّة الجسم أثناء حركته، ولكنّها أيضًا تقنيّة جسديّة دقيقة تتطلّب ممارسةً مستمرّة.

البيلاتس تقنيّة دقيقة. يمكن استخدام الحركة الانضباطية المدرجة هنا لتعزيز أهدافك المحدّدة.

لكي ندمج تمارين نظام البيلاتس بالمعالجة بالتنويم بهدف تعزيز أوّل نقطة من النقاط الأساسيّة الأربعة المذكورة في الصفحة 56، تأكّدي من أنك في أقصى درجةٍ ممكنة من الهدوء والاسترخاء. أنجزي تمرينك وتصوّري شعلةً بيضاء تتحرّك صعودًا عبر جسمك، انطلاقًا من أخمص قدميك وصعودًا إلى رأسك، وهي تزيل عنك التوتّر وتمنحكِ سلامًا متكاملاً أثناء مرورها. باشري التمرين المذكور في الصفحة المقابلة عندما تصبحين جاهزة– وعندما تأخذين نفساً قولي لنفسك «أنا أتنفّس بسلام وتوازن». ثم، وفيما ترفعين حوضك وتزفرين، قولي لنفسك «أنا آكل فقط عندما أكون جائعة». ابقِ بهذه الوضعيّة وخذي نفساً وكرّري قائلةً: «أنا أتنفّس بسلام وتوازن»، ثم قولي مجدّدًا فيما تخفّضين ظهرك إلى الحصيرة «أنا آكل فقط عندما أكون جائعة». كرّري هذا التمرين عشر مرات وهنّئي نفسك على تحقيق شيء مفيدٍ لعقلك وجسمك.

قومي بهذا التمرين كلّ يوم حتى تشعري بأنّك حصلت على المطلوب. بعد ذلك، لا يهم إذا فوتَ التمرين بضعةَ أيّام في الأسبوع، كما لن يضرّك تكراره مرّةً في الأسبوع لمدى الحياة. كثّفي التمارين حين تشعرين بأنّ الأمور تخرجُ عن سيطرتك.

لفّ الحوض

إليك تمرين بيلاتس بسيطًا جدًا خاصاً بالمبتدئات.

1 استلقِ على ظهرك على حصيرة، وذراعاك ممدودتان على الجانبَين، وكفّاك متّجهتان إلى الأسفل. أطو ركبتيك- وقدماك منبسطتان على الأرض بشكلٍ متوازٍ ويبعدان مسافة تعادل عرضُ الورك. ستحتاجين إلى وسادة أو إلى المِسند الخاص باليوغا لسند رأسك. أخفضي ذقنك لمطّ مؤخّرة عنقِك. تنفسي بلُطف بواسطة أنفك.



2 عندما تزفرين، ارفعي عمودك الفقريَ عن الحصيرة، فقرةً فقرة بدءًا من الأسفل، وارفعي وركَيك باستخدام عضلات الحوض وشدّ عضلات معدتك نحو الداخل. اسمحي للوزن أن ينصبّ عند قدميك وارفعي حوضك إلى علوٍّ تحافظين فيه على راحتك. حافظي على هذه الوضعيّة وأنت تأخذين نفساً؛ ثمّ ازفري، واخفضي عمودك الفقري إلى الأرض فقرةً فقرةً من أعلاه إلى أسفله، مستخدمةً مرّةً أخرى عضلات حوضك ومعدتك، ومقلّلةً من تشغيل الساقين.



تمرّني على هذه الحركة إلى أن تصبحي واثقةً من حُسن أدائك لها – في البداية، سيشكّل ذلك تحدّيًا لك- احرصي على عدم انجراف ركبتَيك، وعدم السماح للتوتُّر بالتسلُّل إلى عنُقك، أو صدرك، أو كتفيك، أو ردفَيك. لا تقوّسي ظهرك، وتأكّدي من أنك تخفضين عمودك الفقريَ بشكلٍ تدريجيّ، متحسِّسة كلّ فقرة من فقراتك على حدة، بحيث يكون أسفله هو آخر ما يلمس الأرض. والأهمّ هو نجاحكِ في إنجاز هذه الحركة بأمان وراحة. وأثناء التدرُّب، ابقِ عنقك ممطوطًا وليّنًا، والوركَين مرفوعين على المستوى نفسه: وحزامي الحوضين والكتفين على زوايا قائمة مع العمود الفقري، ثم مطّي الأخير وأنت تخفضينه إلى الأرض. يجب أن تصبح ممارسة هذا التمرين أمراً طبيعياً بالنسبة إليكِ حتّى تتمكّني من دمجه بعملية المعالجة بالتنويم. كرّريه إلى أن تصبحي واثقة تمامًا من إتقانك له.

اليوغا لإعادة التواصل مع احتياجاتك

اليوغا هي نظام شرقيّ قديم يساعدك في غَيش حياة صحّية وتحقيق الذات. وتتضمَن اليوغا الفعليّة ممارسة التمارين وأمورًا تتعلق بأسلوب الحياة والتأمّل - فهي مجموعة من قواعد الانضباط المتكاملة التي تُعالج الشخص ككُلّ. ويمكن ترجمة كلمة «يوغا» بـ «اتحاد»، وذلك تجسيدًا للنظريّة القائلة بترابُط العقل والجسم والأحاسيس فيما بينها. إنّ نوع اليوغا الموصوف أدناه هو «الهاتا يوغا» ومعناه «الممتلئ قوّة» - وهو يشمل وضعيّات وتمارين للتنفّس تحرّرك من التوتُّر وتسهّل إحداث التغيير الإيجابيّ في حياتك.

تساعد اليوغا في إحداث توازنٍ داخليّ يؤدّي إلى تعزيز الصحّة والشعور بالرضى.

خلافاً للبيلاتس، لا تعنى اليوغا فقط بالعضلات والهيكل العظميّ، وإنما أيضًا بالأنسجة العميقة والأعضاء والغدد الصّماء والجهاز العصبيّ. وكما هو الحال في كل تمرين، يجب عليكِ مراجعة طبيبك لمعرفة ما إذا كان له أي موانع للاستعمال. وتتميّز اليوغا بفائدة إضافيّة هي أنها تدخلكِ في حالة ذهنيّة وجسديّة هادئة ومتوازنة، وتمنحك جسمًا ليّنًا ومعافًى، ما يجعلها مثاليّة لتحقيق وزنٍ صحّي والحفاظ عليه.



تمرين التوازن

يتألّف هذا التمرين من التوازن والوقوف، ويساعدك على الشعور بالسيطرة والتناغُم. قومي بتأديته في غرفة دافئة، وأنت ترتدين ثيابًا فضفاضة ومريحة.

1 قفي وقدماك متوازيتان وتبعدان عن بعضهما حوالي 10 سنتيمترات، ومدّي ساقَيك قدر المستطاع. تأكّدي من أن كتفَيك وردفَيك مسترخية بالكامل، واجذبي عضلات بطنك السفليّة إلى الداخل. مُطّي مؤخّرة عنقك بتخفيض ذقنك قليلاً. يجب أن تكون ذراعاك متدلّيتَين ومسترخيتَين عند جانبيَك، وأصابعك ممطوطة. حاولي ملاحظة تنفّسك الذي يجب أن يكون خافتًا ومنتظمًا.

2 انظري مباشرةً أمامك وأنت تشهقين الهواء، وارفعي يدَيك فوق رأسك. ارفعي كعبيك عن الأرض وتَوازني. ازفري الهواء وأنت تعودين إلى وضعك الأساسي، وأنزلي يدَيك وكعبيك بلطف.

3 عندما يصبح بمقدورك أن تقومي بهذا التمرين بسلاسة وسهولة، كرّريه ستّ مرات. ومع نهاية كلّ حركة كاملة، قولي «أنا آكل ما أريد، وأثق بجسمي».



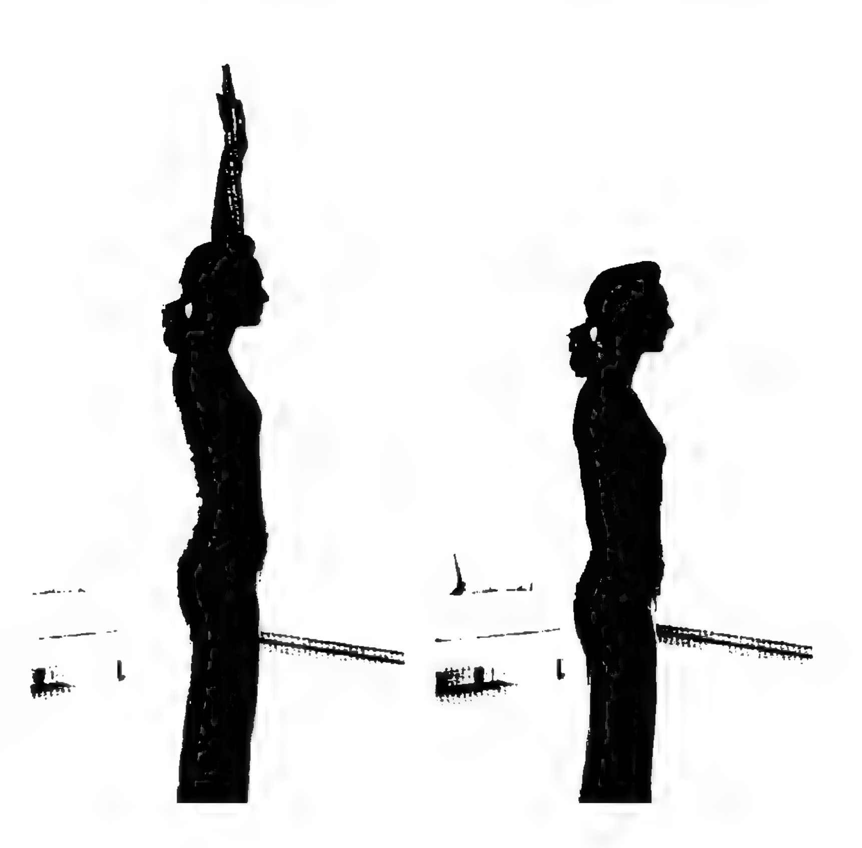
تمرين الانحناء

هذا التمرين جيّد لعمليّة الهضم وهو يصفّي ذهنك، ويساعدك على وعي الذات.

1 قفي بالوضعيّة السابقة نفسها، وخذي نفساً وارفعي ذراعَيك فوق رأسك. والآن، ازفري وانحني إلى الأمام عند وركَيكِ مع إبقاء ظهرك ممطوطاً. حرّكي ذراعَيك نزولاً وابسطي راحتي كفَّيك على الأرض. ليس المقصود أن «تلمسي أصابع قدمَيك»، وإنما القيام بحركة سلسة تتناسق مع تنفّسك (يمكنك أن تطوي ركبتيك إذا احتجت إلى ذلك). تأكّدي من أنّ أعلى ظهرك وعنقك وفكّيك كلّها مسترخية.

2 والآن خذي نفساً وارفعي جسمك مجدّدًا مع الانتباه إلى تجليس عمودك الفقري وإعادة ذراعيك إلى وضعيتهما الأساسية فوق رأسك. قد يلزم وقت أطول لاتقان هذا التمرين، فهو يتطلّب جهدًا أكبر (ولا يجب تكراره كثيراً في الجلسة الواحدة إن كنت لا تزالين مبتدئة).

3 عندما تنجحين في إنجاز التمرين بنعومة، كرّريه ستّ مرات، وكلّما أرجعتِ ذراعَيك إلى وضعيتهما فوق رأسك، قولي «أنا آكل ما أريد، وأثق بجسمي».



الاستمتاع أوّلاً وأخيراً!

هل تتلذّذين بطعامك؟ إن كنت تعانين من مشاكل طويلة الأمد في الوزن، فقد تكون إجابتك «كثيرًا جدًا!». ومع ذلك، إن فكّرتِ مليًا في الأمر، وحاولتِ معرفة عدد المرّات التي تتلذّذين فيها حقًا بتناول الطعام، فسيكون جوابك الصادق: «لا أتلذّذ على الإطلاق!»

غالبًا ما يقضي الأشخاص الذين يعانون من سمنة مزمنة ساعاتٍ وهم يفكّرون بالطعام، ولكن عندما يحصلون عليه، يلتهمونه بشهيّة إذ إنّهم يكونون توّاقين من جهة إلى شعور «بالانتشاء»، ولأنهم من جهة ثانية يريدون أيضًا أن يلهفوا أكبر كميّةٍ ممكنة منه قبل اضطرارهم إلى التوقّف. لكنّهم في الواقع، وللأسف الشديد، نادرًا ما يحصلون على ما يتشوّقون إليه – ألا وهو الاستمتاع الحقيقي بطعامهم.

آثار "الأكل اللاواعي"

غالباً ما يجعلُنا نمط حياتنا الحديث كثيري الانشغال بحيث لا يمكننا إيجاد فرصة للجلوس وأخذ الوقت الكافي للانغماس في تناول الطعام. إذا كنت من اللواتي يتناولنَ الفطور وهنّ ينظّفنَ المطبخ، أو يلتهمنَ وجبةً سريعة على الغداء بينما يُجبنَ على رسائلهنّ الإلكترونيّة، فأنت لا تأكلين بطريقةٍ واعية. ولهذا الأمر ثلاثة آثارٍ بارزة:

1 أنت عاجزةٌ عن الشعور بالسعادة والرضا الحقيقيَّين الناتجَين عن تناول الطعام. يحتاج العقل لوقتٍ معيّن من «المضْغ»؛ وإن انشغلَ بأمورٍ أخرى، فسيفوته الكثير. من هنا يتولّد التوق إلى الوصول إلى علبة المقرمشات أو لوح الشوكولاتة– اللذين يؤكلان بدورهما «من دون وعي»، مخلّفَين شعورًا مستمرًّا بالحرمان. وأحد الأسباب التي تفسّر عدم معاناة الفرنسيّين من مشاكل زيادة الوزن أو السمنة يكمن في إمضائهم ساعاتٍ طويلة على طاولة الغداء، وإعطائهم الوقت الكافي لطقس تناول الطعام.

2 أنت تصبحين منفصلةً عن غرائزك. كيف يمكنك أن تميّزي إن كانت معدتك مليئةً أم لا إذا كان رأسك منشغلاً بالاستحقاقات والمعضلات وأنتِ لا تُصغين إليه؟ هذا مثَل آخر على الازدراء الفاضح لجسمك. هل تضعين وقوداً خاطئًا في سيّارتك، أو تفرطين في سكب الزّيت في محرّكها وتتوقّعين منها أن تعمل؟ كلاّ بالطبع! إنّ جسمك هو أكثر ذكاءً وتعقيدًا من سيّارتك بكثير، وهو يستحقّ منكِ أن تُبقي عينًا ساهرة على كمية الوقود في خزّانه.

3 أنت تميلين إلى تناول الطعام بسرعة كبيرة. وبالعودة إلى مثَل السيّارة، أحياناً يتطلّب مقياس كمية الوقود في خزّان السيارة دقيقةً واحدة لبلوغ حدّه الأقصى. و«الأكل اللاواعي»، يكون عادةً سريعًا، لذا فحتّى لو كانت غرائزك تدل على الشبع، فإن الإحساس به لا يأتي إلاّ بعد أن تكوني قد أفرطت في الأكل.

الأكل الواعي

الأكل هو أحد ملذّات الحياة ويجب الاستمتاع بتذوّقه.

على ضوء ما سبق، وفي الطريق نحو تحقيق الوزن المثالي، تتمثّل مهمّتك بتناول الطعام بوعيٍ وانتباه. ويعني ذلك أن تتناولي الطعام من دون القيام بأي شيء آخر في الوقت عينه. ويعني أيضًا أن تأكلي على مهل. امضغي طعامك عشرين مرّة. ضعي سكّينك وشوكتك جانبًا (أو سندويشك أو شطيرتك) بين القضمة والأخرى، واستمتعي بمذاق طعامك ونوعيته. وسوف تتحسّن عمليّة الهضم لديك، وتشعرين بنشاطٍ أكبر، وتتناولين كمّيات أقلّ. ومن شأن سلسلة تمارين التاي تشي في الصفحات التالية أن تساعدك على عيش «اللحظة» وترسيخ مفهوم الأكل بانتباه.

التاي تشي من أجل الأكل الواعي

تطوّر التاي تشي عن «الطاويّة»، وهي نظام فلسفي صيني قديم يعود إلى سنة 1122 قبل الميلاد، عندما تمّت ترجمة كتاب «آي تشينغ» (أو «كتاب التغيرات»). والطاويّة هي مسار روحانيّ يؤمن بالاتّحاد مع الطبيعة وبمبدأ التوزان. وهذا «التوازن» هو ما يمنح القوّة، ويتألّف من الـ «ين» والـ«يانغ» – قوّة المؤنث وقوّة المذكّر، السكون والنشاط – في حالة توازن.

التاي تشي من أجل التناغم

التوازن ضروريّ لكل النشاطات. وعندما نأكل، من المهمّ جدًّا أن نكون مسترخين قدر الإمكان وفي حالة سلام داخليّ مع أنفسنا، حتى يُتاح لعمليّة الأكل الإيجابيّة أن تتطابق مع استجابة هضم الأكل المتلقّية.

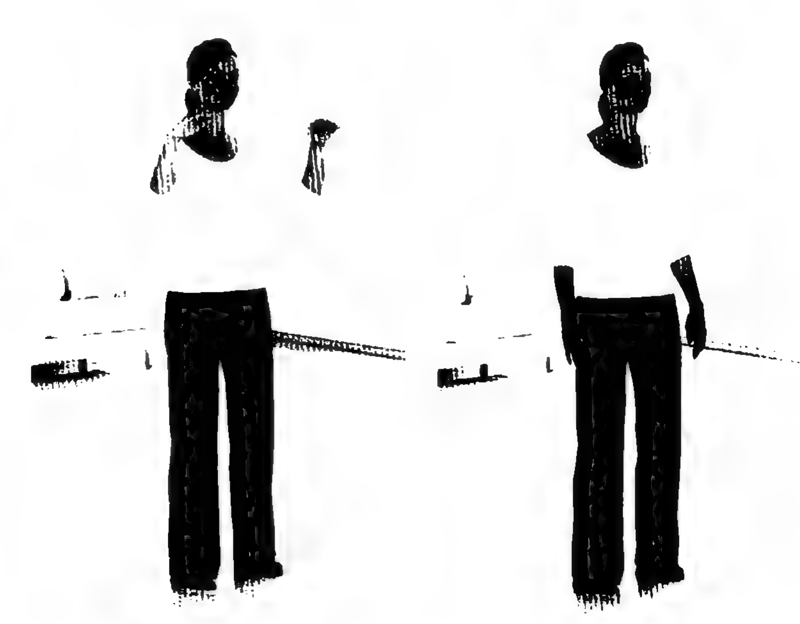
والتاي تشي هو نظام تأمُّل متحرّك، يخلق توازنًا داخليًا وخارجيًّا مولّدًا التناغم بين الين واليانغ. ومع أن ممارسة التاي تشي عملية سهلة جداً – بغضّ النظر عن درجة لياقتكِ البدنيّة – إلا أنها طريقة فعّالة وقوية لتحويل العقل والجسم إلى وحدة وظيفيّة تعمل بسلاسة. يضاف إلى ذلك أنها تسمح لك بأن تشعري بنوعٍ من التواصل مع جوانب الوجود كافّة، وتحيط بجميع المسائل التي تضايقك. تخفّف الحركات المتدفّقة من حدّة التوتّر وتسمح لك بتنمية إدراكك. بالتالي، يتبدّد نهمُك وتوقكِ إلى الانغماس في الطعام ليتحوّل إلى شعورٍ مريح يتمثّل باستيعابك لاحتياجاتك وبإدراكٍ أوسع للعالم من حولك.

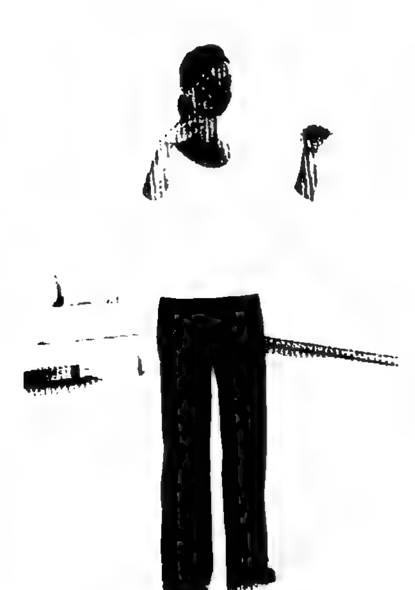


يعزّز التاي تشي التناغم داخل الجسم، ويجعلك أكثر إدراكاً لذاتك ويوسّع فهمك لاحتياجاتك الخاصّة.

تمرين قوّة الحياة

تسمح لك هذه السلسلة البسيطة من التاي تشي أن تتحرّري من التوتّر والاحتياجات المتخيّلة، كما تتيح لكِ التصالح مع نفسك ومع محيطك، وفوق كلّ شيء مع طبيعة غذائك.





1 قفي مواجهة تقريباً لجهة الشمال. في نصف الكرة الأرضيّة الشماليّ، يُعتبر الشمال النصف المعتم من السماء الذي يحثّ على حالة التأمّل؛ وإذا كنت تعيشين في نصف الكرة الأرضيّة الجنوبيّ، اعكسي الاتجاه. قفي وقدماك متوازيتان ويبعدان عن بعضهما مسافة مساوية لعرضِ الكتفين. تنفّسي بهدوء وانتظام، وأرخي جسمك. ضعي راحتي كفّيك على جانبي فخذَيك، وأديري مرفقَيك إلى الخارج بحيث تكون راحتا كفّيك متجهتين للخلف. أبسطي أصابعك وانتبهي إلى قوّة الحياة من حولك. ابتسمي بسلام.

2 والآن تظاهري بأن هناك خيوطًا موصولة بمعصمَيك، تشدّ ذراعَيك ببطء وبلطف إلى الأعلى وصولاً إلى مستوى كتفَيك. يجب على معصمَيك وأصابعك أن تكون منثنية ومسترخية؛ ويجب أن تكوني في كل الأوقات واعية لقوّة الحياة من حولكِ وفي داخلك. حافظي على هذه الوضعيّة لبضع ثوانٍ.

3 اخفضي مرفقَيك وأعيدي ذراعَيك إلى مكانهما. دعي ساعدَيك ينزلقان وكأنهما يمرّان عبر الماء. أنزليهما تدريجيًّا حتى يعودا إلى موقعيهما عند جانبَيك، على أن تكون أصابعكِ متجهة للأسفل وكفّاك مصوّبتين إلى الخلف. تمرّني على هذه السلسلة من الحركات إلى أن يصبح باستطاعتك القيام بها تلقائيًّا وإلى أن تشعري بالاسترخاء والتوازن خلال انسياب الحركة.

عندما تصبحين جاهزة، ذكّري نفسك بالنقطة الثالثة من النقاط الأربعة الأساسيّة المذكورة في الصفحة 56، مردِّدةً مع نهاية سلسلة الحركات «أنا آكل بوعي وبطء وأتمتّع بكل لقمة». كرّري هذه السلسلة عشر مرات، مردّدةً عبارتك مع كلّ مرّة تُنهين فيها التمرين. وسرعان ما ستستوعبين الرسالة المنوي ترسيخها.

توقفي عندما تشعرين بالشبع

المؤشّر الأخير الذي يدل على تناولك أكلاً صحيًا ومتوازنًا يقود إلى قوام نحيف هو الاستماع إلى إشارات جسدك والاسترشاد بها. ويعني ذلك التوقّف عن الأكل عندما تشعرين بالشبع (النقطة الأخيرة من النقاط الأساسيّة الأربعة في الصفحة 56): والشبَع لا يعني الشعور بالانتفاخ والتخمة- إنّما فقط الشعور بالاكتفاء والرضا.



أصغي إلى معدتك

إنّ أحد أعظم الحواجز التي تقف بين الكثير من الأشخاص وبين إشارات «الشبع» هو شعورهم بوجوب تناول كل ما هو موجود في طبقهم. قد يُعزى رسوخ هذه الفكرة لديهم إلى الوالدَين غير المبذّرين اللذَين كانا يحاولان معالجة الضائقة الماليّة بالتوفير. فالأكل هو نشاطٌ بدائي، والطفل الصغير يكتسب عاداته الغذائيّة بشكلٍ غرائزيّ. أمّا الآن فعليك أن تتعاملي بصورة كاملة مع الإنسان الراشد الذي في داخلك. إن أنهيت كل ما هو موجود في طبقك، فهل سيساعد ذلك ملايين الجياع أو يزيد رصيدك في البنك؟ أنت تعلمين جيّدًا أنّ لا صلة بين الأمرَين. لذا، أنصتي إلى معدتك.

إن اعتدتِ تجاهُل صوت معدتك، فستحتاجين لبعض الوقت لكي تعاودي التواصل معها، ولكن الأكل ببطء (كما هو منصوح به في ص. 62 – 63) سوف يساعد على ذلك بالتأكيد. توقّفي عن تناول الطعام فور اشتباهِك بأنك ستشبعين – تذكّري أنّ السلطة في يدِك، وإن

أحيانًا، يكون من الصعب الإصغاء إلى جسمك وأنتِ تتناولين الطعام خارجًا، لأن الوجبة المقدّمة غالبًا ما تكون كبيرة جدًا.



صودِف أن أحسست بجوعٍ فعليّ في وقتٍ لاحق، فيُمكنكِ العودة وتناول القليل من جديد. في مجمل الأحوال، أنت الشخص الذي يضع القوانين.

إن كانت فكرة عدم رمي الطعام تسيطر عليكِ، اكتفي عندها بسكب كميّة أقلّ منه في طبقِك. حضّري الأطعمة التي يمكن حفظها لليوم التالي (أو تجميدها إذا كانت الكمّية كبيرة) والتي يمكنك العودة إليها في «ثوانٍ» إن كان لديك مشكلة في تحديد ما تحتاجينه. ستجدين الحلّ المناسب بعد فترة عندما تنظّمين حاجاتك؛ ولكن في الوقت الحاضر، عليك أن تعيدي تنظيم نفسِك. عليك قبل كلّ شيء التذكُّر أنك إن تعاملتِ مع جسمِك على أنّه سلّة مهملات، فسيُصبح كذلك حتمًا.

الأكل خارجًا

إن كنت تأكلين في الخارج بانتظام، عليك أن تعيدي التفكير بذلك، لأن كمّيات الطعام التي تقدَّم في المطاعم هي، على اختلافها، كميّات كبيرة جداً. إن كنت تحبّين الأطعمة السريعة، لا تخافي من أن تطلبي وضع ما تبقّى منها في علبة لأخذه إلى البيت– فأنتِ في نهاية الأمر قد دفعتِ ثمن الوجبة. تذكّري أنك عندما تأكلين في الخارج فأنت تدفعين ثمن التجربة بقدر ما تدفعين ثمن الطعام: من الرائع أن تتمّ خدمتكِ وألاّ تضطرّي إلى غسل الأطباق. اعلمي أنّ المتعة التي ستحصلين عليها في حال أنهيتِ صحنكِ أو أخذتِ جزءًا منه معكِ إلى المنزل هي نفسها (إلا إذا كان يغضبك موضوع «الهدر»).

إن ترك الطعام هو علامة على أنك قد أصغيت لصوت جسمك بدلاً من إفراغ صحنك بالكامل بدون وعي منك.

إن كنت تتناولين الطعام في بيت أحد الأصدقاء، فإنّ ترك الطعام قد يكون صعبًا. لا تقولي «أنا أتبع نظاماً غذائياً» لأن ذلك سيبعث برسائل خاطئة إلى عقلك الباطن – فأنت لا تتبعين حمية، بل تُصغين إلى جسمك. قولي إذاً لمضيفتك إنّ شهيّتك محدودة، واخدمي نفسك إذا استطعت واحرصي على الإشادة بلذّة الطعام (ستجدين الطعام لذيذًا إن أكلت على مهل). عندها، إن قلّلت من تقدير احتياجاتك، فإنّ الجميع سيشعرون بالإطراء إن طلبتِ المزيد.

سيساعدك برنامج التاي تشي التالي في الاستجابة لإشارات الشبع والتوقُّف عن الأكل في الوقت المناسب.

التشي كونغ لكي تتناغمي مع جسمِك

على غرار التاي تشي، يُعتقد أنّ التشي كونغ يعود في القدم إلى ما قبل الألفي سنة، أي إلى زمنٍ كان المزارعون في الصين القديمة يرون فيه أنّ الطبيعة متوازنة، وأنّ هذا التوازن هو مصدر قوّتها. ومن رحم هذه الملاحظات ولدت نظريّة التشي كونغ. فالقدرة على التكيّف، والاعتدال، والتغذية المستمرّة هي ما تجعل «التشي»، أو قوّة الحياة، تتدفّق عبر النباتات وتنمو: وعلى هذه النظريّة يرتكز نظام التمارين المحاكي للطبيعة.

وعلى غرار التاي تشي أيضًا، فإن التشي كونغ هو مجموعة قواعد طاويّة عُرفت في الأصل باسم تاو-ين (التشي كونغ هو مصطلح حديث إلى حدٍّ ما). والمقصود بهذا الطقس مساعدتنا على الاتصال بأجزاء في أعماق أنفسنا تعرف ما هو الأفضل بالنسبة إلينا. وبما أن غاية التاي تشي هي إرخاء الجسم والعقل والسماح لطاقة الحياة بأن تتدفّق عبرنا، فهو يعتبر جزءًا من التشي كونغ. ومع ذلك، فليست جميع تمارين التشي كونغ جزءًا من التاي تشي، لأن التشي كونغ يتطلّب منك أحيانًا البقاء في مكانك دون حراك بينما يتطلّب منك التاي تشي حركةً دائمة. غير أن هذه الاختلافات التقنيّة ليست على قدرٍ كبير من الأهمّية – فالاستفادة من التمارين هي ما يهمّ بالفعل.

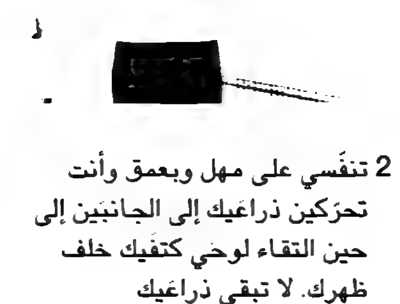
يقوّي التشي كونغ تدفّق قوّة الحياة فيك، مُعزّزاً الشعور بالهناء والرفاه.



تمرين بسط الأجنحة للطيران

عندما تُتقنين حركة التشي كونغ هذه على أتمّ وجه، يمكنك عندئذٍ استعمالها مع تمرين تأكيدكِ على الأكل الصحيّ (آخر النقاط الأربعة الأساسيّة المذكورة في الصفحة 56) – أو مع أي تصريح توكيديّ آخر قد يبدو لكِ مناسبًا. هذا التمرين جيّد بنوعٍ خاصّ لتوتّر في الكتفين أو أعلى الذراعين، وهو أيضًا جيّد أثناء الاستراحة في العمل، ويمكن تأديته ساعة الغداء قبل الأكل، ومجدّدًا عندما تصلين إلى المنزل، قُبَيل العشاء تمامًا. وسوف يمكنك ذلك من إزالة ضغوطات العمل، وتفتيح ذهنك لمعاودة الاتصال بآفاق أوسع، وإدراك أعمق لجسمِك وحاجاته بغية بلوغ حالة التوازن والتكامل.

1 قفي بارتياح وذراعاك ممدودتان أمامك على مستوى الكتفَين (انظري أدناه). لست بحاجة إلى مدّهما، فيمكن أن يبقى مرفقاك منثنيين قليلاً وكتفيك مسترخيتَين. دعي لسانك يلمس رأس حلقك وخذي نفساً بشكلٍ طبيعيّ.



2 تنفّسي على مهل وبعمق وأنت تحرّكين ذراعَيك إلى الجانبَين إلى حين التقاء لوحَي كتفَيك خلف ظهرك. لا تبقي ذراعَيك مشدودتين– بل اثنيهما قليلاً عند المرفق. أديري رأسك إلى جهة الشمال أثناء قيامك بهذا التمرين.

3 والآن ازفري على مهل أثناء إعادة ذراعيك من جديد وبلطف إلى وضعيّتهما الأساسية. ستشعرين بذراعيك تدوران داخل جيب الكتف. في نفس الوقت، أعيدي رأسك إلى وضعيّته السابقة المواجهة للأمام.

عندما تنجزين هذه الحركة، كرّريها تماماً كما قبل، ولكن هذه المرّة أديري رأسك إلى جهة اليمين. كرّري العملية برمّتها أربع مرات.

مارسي هذا التمرين عدّة مرّات، وتأكّدي أنك لا ترهقين نفسك بأيّ شكل من الأشكال. عندما تشعرين أنك أصبحت قادرة على القيام به بطريقة سهلة وطبيعية، ومن دون تفكير، ابدئي بإدراج تصريحاتك. وكلّما أعدت رأسك إلى وضعيّته الأساسيّة المواجهة من جديد، قولي لنفسك «أنا واعية لجسمي وحين أشعر بالشبع سأتوقّف عن الأكل».

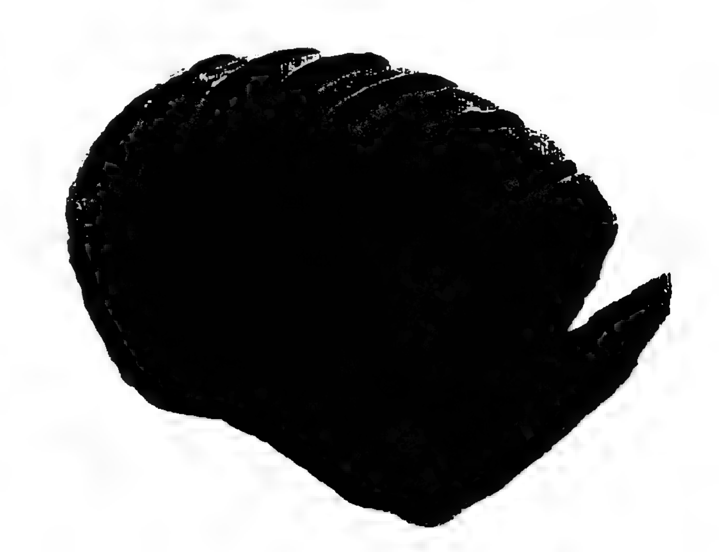
برنامجُكِ للأكل الصحي

لقد غطّينا معًا العناصر الأربعة للأكل الصحّي والمتوازن وعزّزناها بالمعالجة بالتنويم. لماذا يعد إذًا برنامج الأكل الصحي ضروريًا؟ لا شك أنك عندما تأكلين ما تريدين، ومتى تريدين، وتتلذّذين به، ثمّ تتوقّفين عن الأكل عند شعورك بالشبع، ستحقّقين الوزن الصحيح وتحافظين عليه. أجل، ستنجحين في ذلك، ولكن ذلك لا يمنعنا من تقديم مساعدة إضافيّة تجلب لكِ مزيدًا من الفائدة.

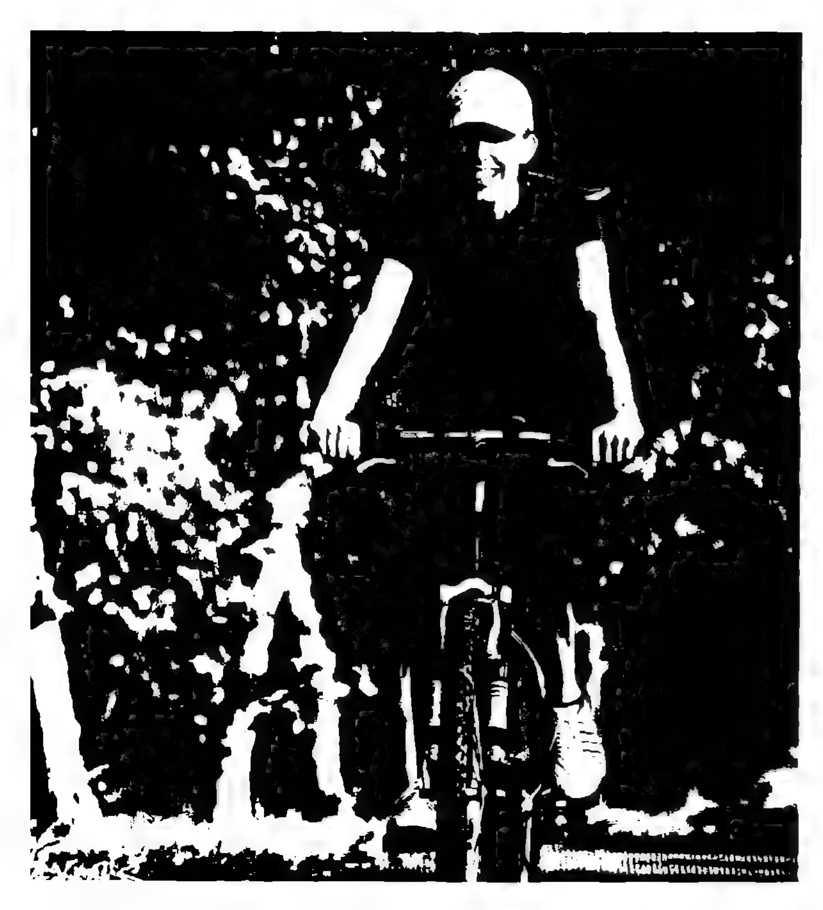
إن إحدى المشاكل التي نواجهها اليوم هي التكرار المفرِط للأطعمة والإضافات المتعدِّدة التي تحتويها والتي يمكن أن تعطّل وظيفة غرائزنا بشكل كبير. وثمة مشكلة ثانية هي أنّ البشر ليسوا معدّين للجلوس لفتراتٍ طويلة كما يمليه عليهم أسلوب حياتهم العصريّ، فيزيد ذلك من صعوبة تعديلهم لشهيّتهم. فقد تفقدين أعصابك وأنتِ تحاولين جاهدةً تكييف نظامك الغذائي، وتجدين نفسك بالتالي بحاجة إلى المساعدة.

انسجمي مع غرائزك

لا تهدف المعالجة بالتنويم المذكورة في الصفحات 72 – 73 إلى منعك من تناول ما تريدين أو منعك من تناول ما طاب ولذّ من المأكولات «المصنَّعة». فالمقصود منها هو حثّك على تنظيم حياتك وتخزين الأطعمة المناسبة في خزانة مطبخك، وتذكيرك بضرورة توسيع خياراتك. وبناء عليه فعندما تملئين «مائدتك» بالأطعمة اللذيذة، لا حاجة للتخلي عن أشياء كالزبدة، والكريما، والشوكولاتة ذات



شجّعي نفسك على اختيار المأكولات الصحيحة، كتفضيل الخبز الكامل الحبوب على الخبز الأبيض، فسرعان ما تُتقنين حُسن الاختيار.



النوعيّة العالية (يفضَّل تلك التي تتألف من 70% من الكاكاو). فعندما تكونين منسجمة مع غرائزك، ستختارين بصورة حدسيّة الكمية الصحيحة من هذه الأطعمة.

الأطعمة غير المحبّبة هي الأطعمة المكرَّرة بنسبة عالية والبعيدة كلّ البعد عن حالتها الأساسية. وتشمل هذه الأطعمة، على سبيل المثال، أنواع العشاء التي نتناولها أثناء مشاهدة التلفزيون، والحلويات الملوَّنة، وأنواع البودنغ الجاهزة. ويجب استبدال الخبز الأبيض والباستا البيضاء والأرزّ الأبيض بمجموعة متنوِّعة من الحبوب الكاملة، التي تستغرق عمليّة استقلابها وقتًا أطول. إن رغيف الخبز الأبيض لن يشكل ضررًا لك، ولكن عندما تصبح غرائزك متناغمة سوف تلاحظين تلقائيًا بأنّ جسمك يشعر بحالة أفضل لدى تناولك الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة. والأطعمة العضوية هي الأفضل عادةً، لأنها تغذي أكثر وهي أقرب إلى الطبيعة.

إن ممارسة تمرين تستمتعين به بشكل منتظم سيحسِّن من مزاجك.

قبل أن تبدئي بكتابة النصّ، اجلسي بهدوء ودوِّني جميع الأشياء التي أنجزتها في حياتك، والتي تفتخرين بتحقيقها. فكّري بنوعٍ خاصّ بالأهداف التي عملتِ بجُهدٍ للوصول إليها والإطراءات التي حصلت عليها – كلّ هذه الأمور يمكن إدراجها في نصّك. يجب أيضًا أن تكوني متأكِّدة من نوع التمرين الذي ستمارسينه: أين، ومتى، وكم من الوقت سيستغرق. احرصي على أن يكون هذا التمرين مناسباً لنمط حياتك. قد تضطرين إلى القيام ببعض التعديلات، ولكن ما تقررينه يجب أن يكون ممكنًا ومنطقيًا. كوني واضحة أيضًا بشأن الأطعمة التي تختارينها، وتلك التي ترغبين في تجنّبها.

كلمة أخيرة: ثمّة أوقاتٍ ستفشلين فيها! ستتناولين أطعمة تدركين أنها ليست مناسبة لك، الكثير منها، وبسرعة أيضًا، حتى عندما لا تكونين جائعة حقًّا أو تفكِّرين بالأمر. الجميع يقدِم على هذا الأمر أحيانًا، وحين تفعلين ذلك، عليك بكل بساطة أن تنقذي نفسك وتصوِّبي الوضع. فالأمر أبعد من أن يكون كالسقوط من عربة – لأن الأكل الصحّي أو عدمه ليس مسألة الكل أو لا شيء. تغلّبي على الأمر وامضِ قدُمًا.

نصٌّك لبرنامج الأكل الصحّي

إنه نص طويل إلى حدّ ما، لذلك حاولي أن تسجليه إن استطعت. وإن أردتِ، يمكنك فصل القسم الخاصّ بالتمرين (الخطوة 2) والقيام به على حدة، لكن لا تنسي أن تنتقلي إلى روتين الاستيقاظ (انظري الصفحة 27) بعد كل جلسة. استرخي (انظري ص. 22 – 25)، وعدّي نزولاً (انظري ص. 26 – 27) واستمعي إلى نصّك أو ردّديه على مسمعك.

1 «أنا الآن مسترخية بشكل جميل، لدرجة أنني أستطيع الوصول إلى أي هدف أركّز عليه. أنا ناجحة في إنقاص الوزن. أرى نفسي بالوزن الصحيح. وأرى نفسي محافظة على هذا الوزن. كم أبدو رائعة! أركّز على هذه الصورة – إنها حقيقية، أنا أخلقها...[توقفي وتخيلي]».

2 «أنا أفكر بكل الأشياء الإيجابية التي حقّقتها في حياتي.... [عدّدي أكثر ما يمكن تعداده، حتى الأشياء الصغيرة]. أعرف أنني سوف أستمرّ بالنجاح، وأنني سأصل إلى كلّ هدف إيجابيّ لديّ. أختار تمرينًا أتمتّع به وأقوم به بانتظام... [صِفي وفصّلي وكوني دقيقة]. أرى نفسي أقوم بذلك بانتظام. وأدرك كم إن هذا مفيد لجسمي، وكيف تشتدّ عضلاتي، وكيف يتحسّن نشاط جسمي. أنا أتمرن بانتظام وأستمتع بذلك».

3 «والآن أنا أتخيّل أمامي مائدةً مليئة بالأطعمة التي لا تناسبني. هذه الأطعمة هي مضرّة لجسمي ولمشاعري. إنها..... [صِفي وفصّلي]. إن اخترت أن أتناول أيًا منها، فأنا لا أحتاج سوى لكميّة صغيرة. كمية صغيرة جدًا من هذه الأطعمة تكفيني بالكامل. لذلك، أنا أدفع بهذه الأطعمة بعيدًا – فعقلي يرفضها وجسمي يرفضها».

4 «عِوضًا عن ذلك، أنا أملأ المائدة الآن بكل الأطعمة الجيّدة، الأطعمة الصحيّة التي أتلذّذ بها بأي حال... [صفي وفصّلي]. هذه هي الأطعمة التي أحبّها. أن آكل عندما أكون جائعة. أنا آكل دائمًا بخطى معقولة وثابتة. أنا مدركة بالكامل لاحتياجات جسمي، وعندما أشعر بالشبع، أتوقّف عن الأكل. عندما أعرف أن الوقت مناسب، أتوقّف عن الأكل».

5 «أشعر بسلام وباسترخاء. وأتلذّذ بطعامي، وآكل ما هو مناسب لجسمي، وآكل عندما أريد وما أريد، واثقة من جسمي ومصغية إليه. كما أستمتع بتحريك جسمي وأحترم جسمي. جسمي هو معبودي».

6 «هناك العديد من الأشياء التي يمكن الاستمتاع بها في الحياة، وأنا أقوم بها. أرى نفسي أقوم بها بوزني الصحيح، وأبدو رائعة، وأشعر بأفضل حال. إني أستمتع بالحياة وهناك الكثير من الأشياء المشوّقة التي يمكن أن أقوم بها. الأكل هو أحدها. الأكل هو في مكانه المناسب في حياتي، إنه غذاء ونشاط متوازن. أنا على اتصال بجسمي. آكل ما أريد، وعندما أريد، وأتلذّذ بطعامي، وعندما أشعر بالشبع أتوقّف عن الأكل. [كرري الجملة الأخيرة عدة مرات إذا أردت]. إني أخلق أفضل حياة ممكنة لنفسي».

7 انتقلي إلى روتين الاستيقاظ (انظري ص. 27)، تذكّري أن تكرّري كل هذه المشاعر الجميلة.

التغلّب على الرُّهاب ونوبات الهلع والأرق

ستتسنّى لكِ في هذا الفصل فرصة النظر إلى المخاوف اللاعقلانيّة التي تخالجكِ وتعلُّم كيفية إسهام المعالجة بالتنويم في المساعدة على تخطّيها. يمكن لهذه المخاوف أن تعزِّز الوعي الذاتي لديك، مولّدةً شعورًا بالانزعاج واليأس. وقد يخيَّل إليكِ أنك ضعيفة إذا خالجتك مثل تلك المخاوف، وأنك بسبب ضعفك، قد تفقدين الأمل بالقدرة على تخطّي الخوف. قد يذهب بكِ هذا النوع من المنطق الهدّام إلى الاعتقاد بأنّك تستحقّين الشعور بالخوف، باعتبار أنّك لست صالحة لغير ذلك في الأساس.

في الصفحات التالية من هذا الكتاب، نقترح عليك أساليب في المعالجة بالتنويم من شأنها أن تخفِّف من حدّة الخوف والرُّهاب. غير أن التمارين الأساسية المتعلقة بالاسترخاء – والتي هي مركزية للتنويم – تشكِّل دواء فعّالاً لجميعِ حالات القلق، وما إن يتم اتقانها حتى تصبحين قادرة على إحداث العديد من التغييرات في شخصيّتك. والهبة الثانية التي تقدّمها لكِ المعالجة بالتنويم هي التفكير الإيجابي، علماً بأن الأجزاء الأخرى من هذا الكتاب تتطرق إلى مسائل التفكير الإيجابي والإبداع والهدوء والثقة بالنفس. وعندما تستتبّ تلك الحالات لديك، ستجدين سهولةً أكبر في التعامل مع أشكال الرُّهاب – هذا إن استمرّت أصلاً.

إن كان الرُّهاب يبعثُ في نفْسِك شعورًا بالفشل، ابدئي بتدوين كل الأمور التي نجحت بها في حياتك، تمامًا كما أشير إليه في نصوص الأكل الصحّي (انظري ص. 72) والإقلاع عن التدخين (انظري ص. 102). لا تنسي تدوين الأشياء البديهيّة، كإبهاج الناس أو كتابة الرسائل. ضعيها كلّها في نصّ التنويم الذاتي، وأعيدي سماع النصوص الخاصّة بها. يساعدك الاستماع إلى مجمل الأمور التي تجيدينها في إدراك أنّك في الواقع أقوى بكثير من الخوف الذي تشعرين به.

الرُّهاب

الرُّهاب هو خوف لاعقلانيّ من غرضٍ أو عمل أو وضع محدّد قد يتجلّى على مدى يبدأ بانزعاجٍ بسيط ثمّ يتطوَّر إلى حالةٍ من الرُّعب الذي لا يُمكن السَّيطرة عليه. ويُمكن لدرجات الرهاب القُصوى أن تؤثر في الحياة اليوميّة إلى درجةٍ يستحيل معها على المرء أن يؤدّي وظائفه بشكل طبيعيّ، فيجد نفسه في حالةٍ من العجز التامّ. وفي مثل هذه الحالات، يجب التفكير في اللجوء إلى مساعدة اختصاصيّ، وذلك على الرغم من الأمور الكثيرة التي يمكن تحقيقها بواسطة معالجةٍ بارعة بالتنويم، وعلى الأخص بالنسبة لشخص يُبدي استعدادًا كبيرًا للتنويم الذاتيّ أو شخص قد علّم نفسه طريقة التنويم.

مخاوف في غير محلّها

للأسف، يمكن أن يَستتبع تعبير «الخوف اللاعقلانيّ» شعور بالخجل وتردُّد في طلب المساعدة، ما يراكم في أغلب الأحيان مشاعر القلق والعُزلة والهَلع لدى الشخص المعنيّ. إن كنتِ تعانين من الرهاب، فعليك بالبدء باستخدام كلمة «في غير محلّه» بدلاً من كلمة «لاعقلاني». فالرُّهاب يتولّد عند استرجاع الشخص خوفًا شعر به في الماضي إزاء غرضٍ أو شخصٍ أو وضعٍ معيّن، وإسقاطه لهذا الخوف على غرضٍ أو شخصٍ أو وضعٍ مماثل.

أنواع الرهاب الشائعة

مع أن لائحة أنواع الرهاب كبيرة جدّا، إلا أن بعض أنواعه الأكثر شيوعًا هي:

رُهاب العناكب: الخوف من العناكب

رُهاب الحيوان: الخوف من الفئران أو الحيوانات الصغيرة

رُهاب الميادين: رُهاب الأماكن العامة

رُهاب الأماكن المُغلقة: كالمصعد

رُهاب المرتفعات: الخوف من الصعود إلى القمم والأسطح

ومن الأنواع الشائعة أيضًا، الرُهاب الاجتماعيّ، الذي يبرز فيه خوفٌ من تناول الطعام أو التحدُّث في العلَن، إلى جانب الخوف من الحُقَن وطبيب الأسنان والطَّيران. وتشمل الأنواع الأقلّ شيوعًا الخوف من البالونات والموز.



تعدّ كلمة «مماثل» فضفاضة في هذه الحالة، لأن اللاوعي قد يستخدم استعارةً مجازية مخادعة وحتى مُبهمة. فالخوف من الاختناق قد يتحوّل إلى خوفٍ من البالونات؛ والخوف من فقدان السيطرة على العواطف والتلاعب الأمومي قد يتحوّل إلى خوف من العناكب. وتفسير ذلك أنّ الخوف الأساسي فاق قدرة الشخصية على التغلُّب عليه، فتمّ كبت ذكرى التجربة المخيفة؛ أو أنّ التجربة الأساسية كانت صادمة جداً لدرجة أنّ العقل لم يستطع أن يعالجها. تتصرّف النفس على هذا النحو لحماية نفسها من «الانهيار»، ولكن عندما يصل الرُّهاب إلى حدوده القصوى فقد يؤدّي ذلك إلى نتائج عكسيّة.

كيف يُمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعد

يمكن للإفصاح عن المشاعر أن يقدّم فائدة علاجيّة كبيرة– لا تكبتي مشاعرك في صدرك.

يمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعد على التخفيف من حدّة الرهاب بطريقتَين اثنتَين. الأولى هي بكشف المصدر الأساسي لهذا الخوف. إذا أردتِ أن تُسدي هذه الخدمة لنفسِك، تأكّدي من حصولك على المساعدة من مستشار خبير ومؤهَّل، إذ إنّك قد تنبشين ذكرياتٍ يصعُب التعامل معها.

والطريقة الثانية هي من خلال «التعرُّض» (أو «المواجهة»). و«التعرُّض» هو مصطلح مأخوذ من المعالجة السلوكيّة، ولكن يمكن استعماله في المعالجة بالتنويم والتوصُّل من خلاله إلى نتائج جيّدة، وفي أغلب الأحيان أكثر بعثًا على الراحة. في هذه الحالة، ستتعلّمين أن تتأقلمي مع الغرض أو الوضع الذي تخشينه، بدرجاتِه المتصاعدة، إلى أن تتمكّني في النهاية من مواجهة أسوأ مخاوفك. والواقع أن بعض أنواع الرهاب تتمحور حول أوضاع خالية من الخيارات، مثل الطيران، ولكن يمكن معالجة تلك الأنواع بالطريقة نفسها. إن كنت تعانين من الرُّهاب، فعلى الأرجح أنّك إنسانة واسعة الخَيال؛ وفي حالتكِ تلك، يمكن للمعالجة بالتنويم أن تكون ذات فائدة كبيرة. فقد يشكّل الخوف من المواقف التي تخرُج عن سيطرتك عنصرًا أساسيًا في بعض أنواع الرُّهاب (كالطيران). كما قد يجعلك أكثر مقاومةً للتنويم، إذ قد تصبحين أقلّ قدرةً على السيطرة على الأمور. ومع ذلك، ومن خلال بعض التدريب الذاتي، ستنجحين أنتِ أيضًا في تعلُّم تخطّي الرُّهاب بطريقةٍ آمنة.

استخدام المعالجة بالتنويم للتعامل مع الرُّهاب

إذا كان باستطاعتك أن تتصوَّري القيام بشيء ما في مخيِّلتك، فبإمكانك أيضًا القيام به على أرض الواقع. فكل ما تشعرين به ينبع من داخلك. وعقلك هو الذي يعالج جميع التجارب التي تتعرضي لها في العالم من حولك، وهي تجارب شخصيّة - فلمَ تخافين من الطيران، فيما صديقتك لا تخاف؟ دعي إدراكك لذلك يمدُّك بالقوّة وأنت تعالجين مخاوفك بشجاعة عبر التنويم.

استخدام طريقة "المواجهة" أو "التعرّض"

في أسلوب «التعرُّض» أو «المواجهة»، ثمّة طريقتان لاستخدام المعالجة بالتنويم. أوّلاً، يمكنك استعمال هذا الأسلوب في الحياة اليوميّة، ومساندة نفسك من خلال المعالجة بالتنويم. فعلى سبيل المثال، إن كنت تعانين من رهاب الميادين، يمكنك أن تقرِّري الابتعاد مسافةً أكبر عن عتبة منزلك يومًا بعد يوم. بذلك، يكون لديك نصٌّ جديد لكل يوم جديد تتخيّلين فيه أنك تبتعدين أكثر فأكثر عن عتبة منزلك مع محافظتك على هدوئك. ستصفين نفسك وتتصوّرينها في هذا الوضع، فيما تحافظين على هدوئك في كل مرّة.

ثانيًا، يمكنكِ استخدام حالة التنويم لخلق الوضع المسبِّب للخوف. ثمّة مثال متكامل عن نصّ نوبة الهلع هذه في ص. 82 – 83 (يمكنك حذف مرحلة «جالب الحظ» من الخطوة 9 إذا أردت). مثلاً إن كنت تخافين من العناكب، يمكنك أثناء التنويم الابتعاد أكثر فأكثر من أمام باب منزلك، ملتقيةً بعناكب عملاقة. تذكّري أنّه يجدر بك أن لا تتوتّري. وإذا حصل ذلك، توقّفي، وهدّئي من روعك وابدئي من جديد. وبالنسبة للحالات التي لا تقدِّم خيارات، مثل الطيران، ستقودين نفسك في رحلة خياليّة طويلة، باتّجاه صالون المغادرة – إن كان بإمكانك إنجاز ذلك بهدوء– بدءًا بحجز بطاقة السفر، وتوضيب الحقيبة، والقيادة إلى المطار، والتوجّه إلى صالون المغادرة – وصولاً إلى الطائرة والاستمتاع بالرحلة.

تمرين لمواجهة خوفك

إذا أردت أن تصلي إلى صميم خوفك، جرّبي هذا التمرين. أولاً، حاولي إرخاء نفسك (انظري ص. 22 – 25) وعدّي نزولاً وصولاً إلى حالة التنويم (انظري ص. 26 – 27).

1 أخبري نفسك أنك تعودين إلى أعماق ذاكرتك كي تتفهّمي خوفك. أخبري نفسك أيضًا أنك بأمان تامّ. تخيّلي نفسك واقفةً عند أعلى السلّم، وعلى الحائط أمامك معطف كبير وناعم. هذا المعطف سيحميك من أي شيء. ارتديه. والآن، ابدئي بنزول السلّم باتّجاه بابٍ ضخم. خذي وقتًا كافيًا لمعاينة هذا الباب. كيف يبدو لك؟ بماذا يذكّرك؟ كيف تشعرين؟ خلف الباب يكمن مصدر خوفك. حافظي على استرخائك وأنت تقتربين من الباب – بمعزلٍ عمّا يوجد خلفه، أنت الآن بأمان، وقادرة على التأقلم مع أيّ شيء. وفيما أنت مرتدية المعطف، ضعي يدك على مقبض الباب، واضغطي عليه، وافتحي الباب.

2 مهما كان الشيء الذي ينتظركِ خلف الباب، فأنتِ ستجدينه محرّرًا للقيود، ولكن إن لم يفتح الباب، فلا تُجبري نفسك على فتحِه. قد يكون الوقت غير ملائم، كما أنّه قد يكون هناك أساليب أخرى أفضل لمعالجة حالة الرُهاب التي تعانين منها. تذكّري أنك لست مجبرة على فتح الباب، وأنّ عدم تمكنك من فتحه لا يعني بالضرورة أنّك ضعيفة. تقبّلي نفسك.

3 عندما تصبحين جاهزة، اصعدي السلالم من جديد، تاركةً خوفك الأساسيّ (أو الباب المغلق) محكمًا خلفك. ولدى وصولك إلى أعلى السلالم، انزعي معطفك. ثم عدّي من جديد لإيقاظ نفسك (انظري ص. 27).

وراء الخوف تكمن الحرية والأمان. كل ما تحتاجينه هو الانتقال إلى الخطوة التالية.



نوبات الهلَع

مع أن نوبات الهلع شائعةٌ جدًا، إلا أن المحزن في الأمر هو أنّ الذين يُصابون بها نادرًا ما يعترفون بذلك – وفي الحقيقة، قد يذهب هؤلاء إلى أبعد الحدود لإخفاء معاناتهم. وغالبًا ما يكون الأشخاص الذين يعانون من نوبات الهلع حسّاسين وشديدي القلق إزاء الانطباع الذي قد يتركونه لدى الآخرين، كما أن فكرة اكتشاف أحد ما أنهم يعانون من مشكلة قد يجعل حالتهم أكثر سوءاً. وعندئذ تفرض حلقة «الخوف من الخوف» نفسها، وسرعان ما يصبح التخوُّف من الإصابة بنوبةِ هلَع بحدّ ذاته كفيلاً بإحداث واحدة.

إقناع العقل الباطن

على الرغم من صعوبة الأمر، ثمة أمران يمكن القيام بهما لحثّ نفسك على الاعتراف بتعرُّضكِ لنَوبات الهلع. أوّلاً، إنك لست بالتأكيد الشخص الوحيد الذي يشعر بالخوف – ففي غرفةٍ تتّسع لمئةِ شخص، هناك حتمًا الكثيرون ممّن تعرضوا لنوبات هلع في حياتهم، وثمّة عدد أكبر بين هؤلاء ممّن يشكون من القلق. ثانيًا، حاولي أن تتقبّلي أنّ ما تشعرين به معقول جدًا – فأنت بعيدة عن الإصابة بالجنون. لقد كان البشر قديمًا مبرمجين للتعامل مع مسائل حياتيّة تفوق خطورة الظروف الحديثة التي نعيشها في عصرنا هذا. ومع ذلك فإن عقلنا الباطن ليس مقتنعًا كلّيًا بأنّنا بأمان، وبالتالي فإن نوبات الهلع هي استجابةَ طبيعيّة لعمليّة البقاء. لا ريب في أن هذه النوبات لا تتوافق مع ظروف الحياة الحاليّة، ودور المعالجة بالتنويم هو إقناع عقلك الباطن العنيد بأن كلّ شيء في الحقيقة هو على ما يرام.

لدى شعوركِ بقدوم نوبةِ هلَع، فإن آخر ما تريدين القيام به هو لفت الأنظار. ومن حُسن الحظّ أنّ هناك تمارين سرّية يُمكن ممارستها بخفاء من شأنها أن تُرسل إشارات فعّالة إلى العقل الباطن. وهذه التمارين مستمدّة من العلاج الياباني القديم «جين شين»، وهو عبارة عن تمارين بسيطة، ولكن فعّالة. إن كنت قد بدأت باستخدام تلك التمارين في حالة التنويم، فستكون فعاليتها أقوى، وستغيِّر مشاعرك بشكلٍ شبه فوريّ.

تمرين الإصبع الوسطى

1 أمسكي بإحكام وبدون ضغطٍ زائد المفصل الأوسط لإصبعك الوسطى بواسطة إبهام وأصابع يدك الأخرى. حافظي على هذه الوضعيّة لبضع دقائق قبل معاودة التمرين على يدك الأخرى.







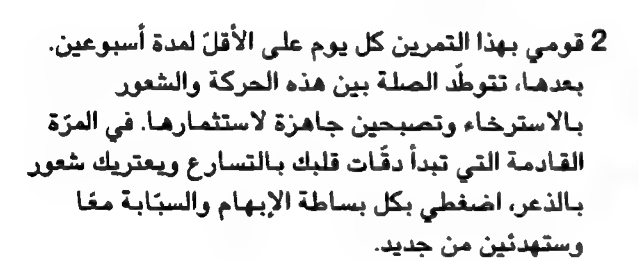
تمرين الإصبعَين

1 أمسكي الخِنصر والبِنصر بواسطة إبهام وسبّابة يدك الأخرى. حافظي على هذه الوضعيّة لبضع دقائق قبل معاودة التمرين على يدك الأخرى، وذلك لمنح نفسك الشعور بالهدوء ولتحريرها من التشنّج العصبيّ.

تمرين الإبهام والسّبابة

1 من الضروريّ أن تتدرّبي على هذا التمرين جيّدًا قبل تعرّضك إلى نوبة هلع، بينما تكونين في حالة التنويم وتغرقين في استرخاء عميق ويعتريك إحساسٌ مريح. استخدمي النصّ الوارد في ص. 82 – 83، وعندما يستتبّ شعورك بالطمأنينة، اضغطي على رأس السبّابة في يدك اليسرى. استمرّي بالضغط لبضع ثوانٍ، ثم توقّفي، ثم عاودي الكرّة عدّة مرات، مع المحافظة دومًا على راحتك وهدوئك.





2 قومي بهذا التمرين كل يوم على الأقلّ لمدة أسبوعين. بعدها، تتوطّد الصلة بين هذه الحركة والشعور بالاسترخاء وتصبحين جاهزة لاستثمارها. في المرّة القادمة التي تبدأ دقّات قلبك بالتسارع ويعتريك شعور بالذعر، اضغطي بكل بساطة الإبهام والسبّابة معًا وستهدئين من جديد.

نصّ المعالجة بالتنويم للقضاء على نوبات الهلَع

قبل استخدام هذا النص، احصلي على «جالب الحظّ» الذي تفضّلينه (انظري الخطوة 9) لكي تحمليه معك في الحالات التي تعتبرينها تحدّيًا لكِ – سيذكّرك «جالب الحظّ» بأنك تسيطرين على الوضع – ثم تمدّدي بارتياح واسترخي متّبعةً التوجيهات الواردة في ص. 22 – 25. إبدئي بسلسلة العدّ العكسيّ الأساسية (انظري ص. 26 – 27). اسمحي لنفسك بالدخول في حالةٍ من الهدوء والراحة. تذكّري أنّه لا شيء ينتظرك سوى الطمأنينة – وأنّك أنتِ مَن يسيطر على الوضع– وأنك تستطيعين تغيير رأيك بشأن المتابعة في أي وقت.

يساعدكِ تخيُّل محيط مسالم على الهدوء إذا كنتِ تشعرين بالهلَع.



1 ابدئي، وبصورة تدريجيّة، بنقْل نفْسِكِ إلى وضعٍ من شأنه أن يسبِّب لك نوبة الهلع. يمكن أن يكون ذلك الوضع حفلة لا تعرفين فيها أحدًا، أو ازدحامًا حادًّا قُبيل ركوب القطار، أو اجتماعًا مجهدًا في العمل. ادخُلي تلك الحالة شيئًا فشيئًا.

2 قولي لنفسك بأنك هادئة ومسترخية. إذا شعرت في أيّ وقت بأنك تشعرين بالهلع، توقّفي وعودي إلى توجيهات الاسترخاء ودعي نفسك تهدأ من جديد.

3 انتبهي إلى تنفّسك – تنفّسي بحرّية. قولي لنفْسك: «أنا مطمئنّة وهادئة، ومحاطة بكلّ ما هو هادئ ومنعش». تخيّلي الهواء المنعش والمكان المحيط الهادئ.

4 انتبهي إلى قلبك. فكّري بقوّته وانتظامه. قولي لنفسك «كم أنا محظوظة لأنني أملك قلبًا قويًا ومنتظم الدقّات».

5 انتبهي إلى فمك – دعيه يمتلئ باللُّعاب. قولي لنفْسك «فمي رطب، وأنا هادئة».

6 انتبهي إلى عضلاتك. في حال كان ضروريًا، قومي بتمرين إرخاء العضلات الوارد في ص. 24 –25. أكّدي لنفسك قائلةً: «عضلاتي مسترخية وليّنة، وأشعر بالاستقرار والهدوء». ركّزي تفكيرك على جسمك وابحثي عن أي نقطة من نقاط التوتّر. إن وجدت واحدة، حاولي إرخاءها.

7 انتبهي إلى معدتك، وتخيّلي ضوءًا يمرّ عبر ضفيرتك الشمسيّة منتشرًا في جسمك وباعثًا فيك شعورًا بالدفء. دعي هذا الشُّعاع ينتشر إلى خارج جسمك ويُنير المكان حولك حتى يؤلّف شكلاً بيضاويًا واقيًا ومشرقًا.

8 والآن، أعيدي نفسك تدريجيًا إلى الوضع المسبّب للتوتر، وأنت تشعرين بالهدوء والاسترخاء والسكينة. إذا بدأت تشعرين بالتوتّر في مرحلةٍ ما، لا تُرغمي نفسك على المتابعة. كرّري بكلّ بساطة الخطوات الواردة سابقًا. اتبعي الإيقاع الخاصّ بك – يمكنك تكرار هذا التمرين قدر ما شئت، إلى أن تدخلي حالة الهدوء التامّ. حافظي على صورتك هذه في عقلك لمدة خمس دقائق على الأقلّ.

9 فور نجاحكِ في البقاء في ما كان يُعتبر في ما مضى حالةً مسبِّبة للتوتّر، تخيّلي نفسك وأنت تُمسكين بـ«جالب الحظ». يمكن لـ«جالب الحظّ» أن يكون أيّ شيء يستهويك. ولكن يُفضَّل أن يكون غرضًا صغير الحجم يمكنك اقتناؤه في حياتك اليومية. اعتبري هذا الغرض تأكيدًا على قوّتك في الحالة المسببة للتوتّر.

10 عندما تصبحين جاهزة، أعيدي نفسك شيئًا فشيئًا إلى حالة الوعي اليومي (اُنظري ص. 27). تأكّدي من أنك أصبحت تملكين الثقة الكاملة لمواجهة أيّ حالة، وتدركين تمامًا بأنك ستكونين بأمان تامّ. كوني على ثقة أنّه بإمكانك أن تحقّقي على أرضِ الواقع ما نجحتِ في تحقيقه في ذهنك؛ فمشاعرك تتولّد في عقلك.

الأرق

العجز عن النَّوم حتّى ساعة متأخِّرة من الليل، بينما ينعم الآخرون بسُبات هادئ، هو من أكثر الأوضاع توليدًا للشعور بالوحدة في العالم. ومع أن شخصًا من أصل ثلاثة أشخاص يعاني من الأرق، إلا أن المشكلة تزداد حدة يومًا بعد يوم.

إنّ أكثر أنواع الأرق شيوعًا هو «الأرق المكتسب»، الذي يتميّز بمرورك ببضع ليالٍ صعبة من جرّاء توتّرك إزاء مسألةٍ تشغل بالك وتجعلك غير قادرة على النوم، فتولد بذلك حلقة مفرغة من التوتُّر والتعب. وتُعتبر المعالجة بالتنويم وسيلة رائعة لمعالجة الأرق، لكن النجاح الواضح في التغلّب على هذا الأخير – والتنعّم بقسطٍ وافرٍ من النوم– يكون أسهل إن تمكّنت من إزالة العوائق الأساسيّة.



استبدلي قهوتك المسائية بشاي من الأعشاب لتعزيز قدرتك على النوم.

الأسباب الرئيسيّة

- **الإجهاد** هو على الأرجح العامل الأساسيّ لبقائك مستيقظة. إذا استمرّت هرمونات الإجهاد بالفيض في جسمك مع حلول وقت النوم، فإنها تمنع إنتاج الميلاتونين (الهرمون المسؤول عن ساعة الجسم البيولوجيّة) وتمنعك من النوم. ويمكن لهموم العمل وعلاقاته، والفاجعة وغيرها من الحالات الكثيرة الأخرى أن تؤدي إلى الإجهاد. لقد تعلّمت حتّى الآن استراتيجيّات للمعالجة بالتنويم تساعدك على التأقلم مع مستويات الإجهاد، ولم يبق أمامك سوى توظيف مهاراتك للحصول على نومٍ هنيء.

- **الكحول والكافيين** يجب تجنّبهما. أولاً يلعب الكحول دور المسكّن، ولكن بينما قد يساهم في تنويمك في البداية، إلاّ أنه سيمنعكِ من النوم في مرحلةٍ لاحقة. إن كنت تعانين من الأرق، امتنعي عن الكحول. كذلك فإن الكافيين الموجود في القهوة والشاي والكولا هو أيضًا من المنبِّهات ويجب على الأشخاص الذين يعانون الأرق أن يمتنعوا عن تناول الكافيين بعد الساعة الرابعة من بعد الظهر. وإذا لم ينفع القيام بذلك، حاولي الامتناع عنه في وقت أبكر فأبكر، وانقطعي عنه تمامًا إذا لزم الأمر. ذلك أن مفعول الكافيين يبقى ساريًا حتى بعد مرور 10 ساعات أو أكثر من تناوله.

- **الإياس والدورة الشهرية** يمكنهما أيضًا أن يؤثّرا سلبيًا على النوم نظرًا لانخفاض مستوى البروجسترون في هاتين الحالتين. وقد تشكّل الهبّات الساخنة أيضًا مشكلة أثناء الإياس. وهناك علاجات عشبيّة ومثليّة يمكن أن تساعدك في تخطّي ذلك. (انظري ص. 88 – 89).

- **الأدوية** يمكن أن يكون لها أعراض جانبيّة. كما يمكن للأدوية الخاصّة بارتفاع الضغط والربو والاكتئاب وإلى ما ذلك أن تقوّض قدرتك على النوم. كذلك يمكن للعديد من الأدوية المتوفرة من دون وصفة، على غرار المسكّنات المحتوية على الكافيين، وعقاقير التنحيف ومزيلات الاحتقان، أن تمنعكِ أيضًا من النوم.

- غني عن القول إن **الألم** بدوره يجعل النوم عمليّة صعبة. غير أنه يكفي القليل من الألم ليجعل من ذلك مشكلة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعانين من ألمٍ في الظهر، وتقلبت إلى وضعية تشكّل ضغطًا على ظهركِ فيما كنت تغطّين في نوم خفيف، فسوف تستيقظين على الأرجح. وإن كنت تعانين من أي حالة مسبِّبة للألم، كعسر الهضم أو التهاب المفاصل، فإنّ احتمال تمكّنك من النوم وهو احتمال ضئيل جدًّا. ابحثي عن طرقٍ من شأنها أن تقلّل من انزعاجك، وذلك عن طريق النظام الغذائي والأدوية اللطيفة. فنحن غالبًا ما نلجأ إلى الأدوية في حالاتٍ يمكن للغذاء أن يساعدنا في معالجتها– وعلى الأغلب بشكلٍ أفضل. إن كنت تعانين من حالةٍ أكثر خطورةً، ابحثي خياراتك مع طبيبك. فقد تساعدك ليلة من النوم الهانئ على الشفاء أكثر من الطرق الكثيرة الأخرى.

استراتيجيّات النوم

يحقّ لأيّ كائنٍ كان أن يحظى بنوم هانئ. ومن الناحية النظريّة، لا يجدر بأحدٍ منّا أن يبذلَ جهدًا لتحقيق ذلك. أمّا من الناحية العمليّة، فربّما كنت تقومين بأمور كثيرة تعيق نومك، بإغفالك للمسار الطبيعيّ للأمور مثلاً. وفي الحقيقة، يَكمنُ الحلّ في العودة إلى الركائز الأساسيّة.

تمرّني قليلاً

ينطوي كلٌّ من الهواء المنعش والتمرين على أهمية كبيرة جدًّا. فجسم الإنسان مبرمج على الحركة وعلى نيل قسطه من النوم. وإذا حاولتِ أن تتمرّني لمدّة 30 دقيقة في اليوم، وأن ترفعي نبضات قلبك بشكلٍ خفيف، فسوف تحظين بنومٍ أفضل. ومن الأفضل أيضًا أن تمارسي التمارين وأنت في الخارج. ففي خارجِ البيت تكونين أقرب من الطبيعة، وليس ثمّة ما يمكنه أن يريحك ويعيد وصلكِ بجذوركِ أفضل من ذلك.

رسّخي عادةً ما

إن قيامك بالأمور ذاتها في الوقت نفسه من كل ليلة يجعل عقلك الباطن على دراية بأنك ذاهبة إلى النوم. حضّري ملابس اليوم التالي في المساء. وجرّبي بعضًا من تمارين اليوغا وخُذي بعدها حمّامًا دافئًا، ثمّ اشربي كوبًا من الحليب (اللبن) الساخن. (يكون مفعول الحمّام أفضل إن أخذت الحليب قبل ساعة ونصف من النوم، بحيث تسمحين لحرارة جسمك بأن تنخفض وتساعدك تاليًا على النوم).

اعرفي غرفة نومك

غرفة النَّوم مخصّصة للنوم والحبّ، وليس للعمل أو لمشاهدة التلفزيون. إن كان لديك جهاز تلفزيون في غرفة نومك، أطفئيه قبل وقت النوم بكثير وغطّي الشاشة بقطعة قُماش. فغرفة نومك يجب أن تكون باردة ومظلمة (الستائر الحاجبة للضوء فكرة رائعة)، إذ إنّ الظلمة تنشّط الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن ساعة الجسم البيولوجيّة. احذري الأضواء التي تدلّ على جهوزية الأدوات الكهربائية والساعات اللماعة. اقطعي الضجيج، لأن الغرفة «الضاجّة» قد تؤدي إلى عقل منشغل. إن كان الضجيج يمنعك من النوم، أحدثي ضجيجًا خاصًا بك (من النوع الخافت أو الإيقاعي) لتغطيته – المِروحة الكهربائية قد تكون مناسبة.

استثمري في فراشك

ينفق العديد من الناس أموالاً طائلة على العطل الفاخرة، ومع ذلك يمضون لياليهم في سريرٍ غير مريح. اشتري أفضل سرير يمكنك شراؤه، وارمي فراشك بعيدًا إن كانت فترة استخدامه قد تعدَّت العشر سنوات، أو تذكَّري انطباعك بعد أن تستيقظي صباحًا. انتبهي أيضًا إلى وسادتك. فالنسيج الطبيعي هو الأفضل، وحتى أنه بات ممكنًا شراء الوسادات التي تبقيك منتعشة. وإذا كنت تعانين من العطْس، احصلي على وسادات مضادة للحساسية.

امنحي الأولويّة للسكينة

أبقي الحيوانات الأليفة خارج غرفة النوم. إن كان شريكك يشخر، فلا مفر من انتقاله إلى غرفة الضيوف – سدادات الأذن يمكنها أن تساعد أيضًا– لكن من المحتمل جدًّا أن شريكك لا ينعم هو الآخر بليلةٍ هانئة. يمكن تخفيض الشخير من خلال الامتناع عن التدخين أو شرب الكحول، والحفاظ على الوزن الصحيح، وتجنُّب الوجبات الثقيلة قبل النوم. وإن فشلت في كل ذلك، عليك المبادرة إلى معالجة المشكلة من خلال زيارتك للطبيب المختصّ أو إلى مركز متخصص بمشكلات النوم.

يمضي الإنسان في المتوسط ثلث حياته في السرير، لذا فإن شراء أفضل سرير هو فكرة سديدة.



استمعي إلى قصة

أخيرًا، لقد أحببنا جميعًا حكايات ما قبل النوم التي سمعناها عندما كنا أطفالاً، وهذا الوضع لم يتغير مع تقدمنا في العمر. استمعي إلى قصّة مسجّلة واحرصي على أن تكون هادئة. وفي أفضل الحالات، يمكنك أن تسجّلي نصّ المعالجة بالتنويم الخاصّ بك لتحفيز عملية النعاس.

البدائل المساعدة

إذا كنتِ تعانين من صعوبة في النوم، اعلمي أنّ ثمّة الكثير من العلاجات البديلة التي يمكن أن تساهم في التخفيف من المشاكل ذات الصلة والتي هي من مسبّبات الأرق. عايني بعضًا ممّا يلي لمعرفة ما يناسبك.

التدابير الغذائيّة

يساعد النظام الغذائيّ بشكل عامّ على النوم الهانئ. تجنّبي تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكر قبل وقت النوم، لأنّ السكّر يمدّك بالكثير من الطاقة. أما الحليب (اللبن) فإنه يحتوي على التريبتوفان – وهو حمض أميني يعزّز النوم، تمامًا مثل الثمار الجوزيّة والموز، ولذلك فهي تشكّل وجبة مسائية

المعالجات المكمّلة

• **العلاجات العشبيّة**: جُذور النارِدِين (التي يُستخرَجُ منها الفاليوم) هي مسكّن خفيف لا يخلِّف أثرًا أو يسبب الإدمان. وهو متوفر في شكل كبسولات، لكن يجب مراقبة ردّة فعلِك لأنه يمكن أن يعمل كمنشّط بالنسبة لعددٍ قليل من الناس. والمعروف أنّ شاي البابونج يَحثّ على الهدوء، وأن زهرة الآلام تهدّئ النشاط الذهني المفرط. اتبعي دومًا التعليمات المذكورة على العلبة، واستشيري طبيب أعشاب مختصّ للمشاكل الخطيرة، المزمنة أو الصعبة التشخيص.

• **المعالجة العطريّة**: يعتمد هذا العلاج على تأثير العبير الناعم، لكن النافذ، على أجزاء الدماغ المسؤولة عن الغريزة. إحصلي على الزيوت من مصدر موثوق، وتجنّبي الأنواع المخفّفة منها أو المحتوية على موادّ صناعيّة. فالخزامى على الوسادة قد يفعل العجائب وهي من ألطف الزيوت الموجودة، إذ نادرًا ما تتسبّب بردّات فعلٍ معاكسة. ويُنصَح أيضًا بزيت البرتقال، والمردَقوش، واليالانج ylang، وغيرها من الأعشاب. احرقي الزيت الذي تختارينه في المرذاذ، أو أضيفي 10 إلى 15 قطرة من الزيت الأساسيّ إلى ماء المغطس. وكبديل عن ذلك، يمكنك مزْج ملعقتَين كبيرتَين من زيت اللوز الحلو (أو أي زيت نباتي آخر) مع 15 قطرة من الزيت الأساسي، واستخدام المزيج لتدليك جبينك، وصدغَيك، ومؤخرة عنقك. (ملاحظة: جرِّبي جميع الزيوت على بقعة من جسمك لمعرفة ما إذا كان لديك أرجيّة إزاءه). ضعي قطرة على الجانب الداخلي لمعصمِك وانتظري 24 ساعة لمراقبة ردّة الفعل). أما مشاكل الحَيض والإياس فيمكن أيضًا أن تعالَج بواسطة الأعشاب: إذ إن استخدام الكوهوش السوداء والأرْثد مفيد في هذا المجال.

• **المعالجة المثليّة**: يرتكز الاستخدام الفعّال للمعالجة المثليّة على دراسة معمّقة للحالة مِن قِبل المعالج، نظرًا لاستهداف العلاجات الشخصَ ككُلّ وليس الأعراض التي تظهرُ عليه فقط. ومع ذلك، إذا كان الأرق لديك ناجمًا عن صدمة أو غضب أو حزن، يمكن لعشبة الإغناطيّة Ignatia أن تساعد في ذلك. وبدوره يُفيد فسفات البوتاسيوم (كالي فوس) في حالة الأرق الشديد والاستيقاظ المبكّر. ويمكن الكبريت أن يخفّف من النوم المزعج، ويوصى بالبُنّ للتعامل مع النشاط الذهنيّ المفرط وأعراض متلازمة ما قبل الإياس. أخيرًا، تساعد عشبة السيميك Cimic في معالجة القلق والهبّات الساخنة ومشاكل أخرى مرتبطة بالإياس.

خفيفة (لا تضيفي الشوكولاتة إلى الحليب الساخن، لأن الشوكولاتة تحتوي على الكافيين). والمعروف أن المغنيزيوم هو مادة مسكّنة طبيعيّة، وأن الكالسيوم يساعد على منع حصول المغص. ولذلك إذا كانت ساقاك مرهقتَين، حاولي زيادة كميّة الحديد في طعامك. بالإضافة إلى ذلك، ضعي أوراق الخسّ الكبيرة في طنجرة، وأضيفي إليها كوبًا مليئًا بالماء ودعيها تغلي لمدّة 15 دقيقة؛ أضيفي عرقًا من النعناع ودعي المزيج يبرد. ارتشفي هذا الشراب الساخن قبل وقت النوم لأنه يحتوي على مادة اللاكتوكاريوم، وهو مُرقِّد قويّ.

ألوان غرفة النوم

تُعتبرُ الألوان مهمّة لخلق الجوّ المناسب للنوم. ويشكّل اللون الأرجواني أو الليلكي الفاتح أو الأخضر الفاتح أو أي لون ناعم آخر الخيار الأمثل لجدران غرفتك. تجنّبي الألوان الساطعة وجرّبي الألوان المريحة لملاءات الفراش. ولا يُنصح بالألوان الصارخة، لا سيّما عندما يتعلّق الأمر بالوسادة؛ فلونها يجب أي يكون موحّدًا.

يمكن للتريبتوفان في الحليب (اللبن) أن يساعد على النوم. أدخلي كوب الحليب في روتين الاسترخاء.

الأحجار البلّوريّة

استعملي الأحجار البلّوريّة الملوّنة لخلق جوٍّ هادئ ومسالم. يشجّع عنقود من معدن الجمَشت amethyst يوضع قرب سريرك في تحفيز حالة تأمّلية وأحلام سعيدة. كما أنّ وضع حجر من معدن الهوليت howlite تحت الوسادة يخفّف من الأرق. أما العقيق الأخضر الجميل، واللازورد، والتورمالين الأزرق، فهي أيضًا أحجار بلّوريّة مساعدة.



نصّ التنويم الذاتي لنَوم أفضل

يجدِّد النوم الهانئ خلايا الجسم والعقل ويسمح لك بالتغلّب على أي شيء.

سجّلي هذا النصّ على شريط أو على قرص مدمَّج لكي تستمعي إليه قبل الذهاب إلى النوم، ولكن تأكّدي قبل ذلك أنّ جهازك ليس مبرمجًا على إعادة التسجيل، لأن إعادة تشغيل النصّ أثناء مرحلة النوم الخفيف قد تكون شديدة الإزعاج. ولستِ بحاجة إلى تضمين هذا الروتين نصّ الاستيقاظ. اذهبي إلى فراشك في الوقت المعتاد، واسترخي وجهِّزي نفسك للنوم (انظري ص. 22-25)، وتأكّدي من إطفاء المسجّلة حين تشعرين بالنُّعاس. ابدئي بنصّ العدّ العكسي المعتاد. (انظري ص.26-27).



1 «أشعر الآن بكثير من الهدوء والسكون. جسمي مرتاح، وأطرافي تشعر بالاسترخاء التامّ. أعلم أن راحتي هي أهمّ شيء. أنا مرتاحة ونعسانة، واستمتع بهذا الشعور [استرسلي وتذوقي وحافظي على الإيجابيّات وثابري على استخدام صيغة الحاضر].

2 «أتذكر الآن يومًا كنت فيه صغيرة [إن كانت طفولتك صعبة ولا يناسبك استرجاعها، اختاري إذًا ذكرى أو حدثًا أقرب في الزمن]. كان يومي شاقًّا، شاقًّا بالفعل، ألعب وأركض، والآن أنا شديدة النعاس. شديدة النعاس حقًّا. جسمي مسترخٍ جداً وينعم بالدفء. أشعر بالأمان والطمأنينة. ألاحظ نعومة أغطية السرير من حولي، ونعومة ملابس نومي. كم أشعر بالنعاس، كم أنا خاملة! – الآن، أنا أنجرف، أنجرف تمامًا...»

3 «أنا الآن أغطُّ في نوم عميق وهانئ. أترك كلّ مشاغل النهار ورائي. إنها تنحسر وتتوارى إلى مكانٍ بعيد. باتت تنتمي إلى النهار، ومعها جزء آخر من حياتي. الوقت الآن هو للنوم، وللانجراف بعيدًا».

4 «أنا أهبط وأهبط وأهبط إلى عالم النوم، بكلّ لطف وبشكلٍ كامل: أنا أدخل مملكة النوم. كم هو جميل أن أكون مسترخية. أدرك أنّ أطرافي تشعر بالليونة والاسترخاء. أدرك أن عمودي الفقريّ مسترخٍ ومرتاح. عنُقي مسترخٍ وكل العضلات الصغيرة في وجهي ورأسي مسترخيةٌ ومرتخية».

5 «إن هذه الحرارة التي أحبّ أن أشعر بها تتغلغل عبر كتفَيّ، وهي الآن تهبط نزولاً إلى ظهري، وفي كلّ جسمي. إنّه لشعور رائع، يبدو الأمر ممتعًا».

6 «أنا أغطُّ الآن في نوم عميق. أهبط وأهبط وأهبط... يطول نومي قدر ما أشاء، وأستفيق في الوقت الذي يناسبني. يأخذ جسمي الوقت اللازم للنَّوم، هذا صحيح، بسهولة وبدون مجهود. أنا أنام جيدًا وبسلام، وعندما يحين الوقت، أستيقظ وأنا أشعر بالانتعاش والسعادة. أمّا الآن، فهو وقت السُّبات. أنا جدّ خاملة، وهو شعور جيّد، أنا جدّ نعسانة. أعرف أن جسمي يسترخي أكثر فأكثر مع كل نفَسٍ آخذه. أتنفّس ومع كلّ نفَس آخذه، يغمرني النعاس، وهذا أمرٌ رائع».

7 «إلى عالم النوم، إلى الأمان والسلام والطمأنينة أنزلق، بكلّ هدوء، وبكل لطف، وباسترخاءٍ كامل....»

8 يمكنك أن تُطيلي الشريط قدر ما شئت، ويمكنكِ أن تعيدي الفكرة بطرق مختلفة، وبالتالي يمكنكِ أن تقودي نفسكِ إلى النوم الذي تستحقّينه.

التغلّب على الإدمان

الإدمان هو حالة معقّدة ومن المسائل التي لم يتوصّل العلماء والأطباء السريريون بعد إلى فهمها بشكلٍ كامل. وهو يشتمل على تغييرات في الدماغ تتسبَّب بفقدان المرء قدرته على التحكُّم بتوقه إلى استخدام مادّةٍ ما أو اتّباع سلوكٍ معيَّن. إن كنت مدمنة على مادّة ما أو نشاط ما، فأنت بحاجة إلى مساعدة اختصاصيّ. وإن كان هذا الكتاب يقدِّم لكِ مساعدة كبيرة، فهو لا يحلّ بشكل من الأشكال محلّ المهني المتخصص المؤهل. ومع ذلك، يمكن للمعالجة بالتنويم أن تدعم عمليّة الشفاء وتعزّز اعتدادك بذاتك. فإن كنتِ ضحيّةً للإدمان، اعلمي أنَّ جزءًا لا بأس به من الحلّ يكمن في ذهنك- الذي هو المدخل الأوّل للمعالجة بالتنويم.

تعمل حالات الإدمان القصوى على تعطيل الحياة، وهي قادرة في نهاية المطاف على تدميرها. ومع ذلك يمكن تطبيق مصطلح «الإدمان» على حالات أقل حدّةً يمكن أن يتعايش معها المرء في حياته اليوميّة، مثل الإدمان على الشوكولاتة والتدخين والتسوُّق والكافيين. كما يمكن أن يتركّز الإدمان على شيء ذي فائدة كبيرة للإنسان (هذا إن بقي ضمن الأطُر المعقولة)، على غرار التمارين الرياضيّة والعمل.

يبحث هذا الفصل في طبيعة الإدمان، ويوفّر لك مؤشّرات تنبئكِ بما إذا كنتِ واقعةً في قبضة الإدمان أو عرضةً له. وستجدين في صفحاته نصائح تساعدك على تأليف نصّ المعالجة بالتنويم الخاصّ بك والذي يتمحور حول معالجة الإدمان. كما يضع في متناولك فقرة إضافية مخصَّصة للتدخين، نظرًا إلى أنه يمثل إحدى حالات الإدمان الشائعة التي يمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعدك في تخطّيها. وسوف يُساهم النصّ المتكامل في مساعدتك على الإقلاع عن التدخين فضلاً عن إمكانية استخدامه كنموذج يُحتذى في علاج حالات أخرى من الإدمان.

الأسباب الكامنة وراء الإدمان

يكون بعض الأشخاص أكثر عرضةً من غيرهم للإدمان على مادّةٍ أو سلوكٍ ما. ولا تعني حالة الإدمان لديك بالضرورة أنّك إنسان ضعيف. لا بل قد تشير إلى أنّك إنسانٌ يحبّ المغامرة، وصاحب خيالٍ واسع، ويريد الأكثر من الحياة. وقد يعني المصطلح أيضًا أنّ دماغك يفتقر إلى مستقبلات الدوبامين.

الدوبامين هو ناقل عصبيّ- أي مادّة كيميائية أساسيّة لوظيفة الدماغ. وقد تبيّن أنّ مستويات هذه المادّة منخفضة لدى بعض الأشخاص الذين يعانون السّمنة، ولذلك فقد تُعزى شراهة هؤلاء إلى حاجةٍ لديهم لزيادة الدوبامين في الدماغ يُشبعونها عن طريق الطعام. ثمّة ناقلات عصبيّة أخرى، مثل السيروتونين، قد تكون كامنة وراء الإدمان. يضاف إلى أن ذلك السلوك المدمن، مثل لعب القمار، هو نتيجة خللٍ في وظيفة الناقلات العصبيّة.

قيّمي قابليّتك للإدمان

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- هل عانى أحد أفراد عائلتك مشاكل مع المخدّرات، أو الكحول، أو التبغ، أو أيّ موادّ أخرى؟
- هل سبقَ لأحد أفراد عائلتك أن انغمس في سلوكٍ إدماني مثل لعب القمار أو التسوّق أو الإباحيّات؟
- إذا اقترَحت صديقةٌ عليك نشاطًا جديدًا، هل توافقين مباشرةً من دون التفكير في ما إذا كنتِ ترغبين في ذلك حقًّا؟
- هل تستمتعين باختبار نشاطاتٍ جديدة؟
- هل أنت مولعة بالإثارة؟
- هل تشعرين في بعض الأحيان بأنّك جدّ محبطة – لدرجة أنك لم «تعودي تأبهين لما قد يحدث»؟
- هل تميلين إلى الشعور بالغضب الشديد إلى درجةٍ لا تعودي تدركين فيها ما تفعلينه بنفسك؟
- هل تشعرين غالبًا بالخوف والقلق؟
- هل تتوقين للشعور بالانتماء؟
- هل تتوقين للإحساس بمعنى الحياة، ولأن تكوني جزءًا من شيء أعظم منك؟

إن أجبت بـ «نعم» على ثلاثة أسئلة أو أكثر، فأنت إذًا عرضة للإدمان. ومع ذلك، عليك أن تُمعني التفكير بكلٍّ من الأسئلة الواردة أعلاه.

تحليل أجوبتك


إن وضع نظرة روحانيّة يمكن أن يكون ترياقًا للإدمان.

يتمحور السؤالان 1 و2 على الصفحة المقابلة حول التكيف والوراثة، ولكن هذان العاملان يدفعانك للقيام بشيء ما، ولا يجبرانك عليه. فمن خلال المعرفة الذاتية وبعض المداخلات الإيجابية (كالمعالجة بالتنويم) ستجدين أنك قادرة على اتّخاذ قراراتك بنفسك. الإجابة بـ«نعم» على الأسئلة 3 إلى 5 قد تدلّ على أنّك شخصٌ يحب المجازفة. وهذا يجعلك أكثر عرضةً للإدمان، لمجرّد كونك أكثر ميلاً إلى تجريب أمور جديدة (يُعتبر هذا بشكل واضح الخطوة الأولى نحو الإدمان). فإذا كان حالك كذلك، استثمري طبيعتك المغامرة لتجريب تحدّياتٍ تكون بالأحرى ذات فائدة لكِ وللآخرين. أما الإجابة بـ «نعم» على الأسئلة 6 إلى 8 فإنها تدل على أنّك بحاجة إلى ما يرفع من معنويّاتك ويهدّئك ويمنحك الشعور بالأمان. لا حاجةَ للقول بأن التنويم الذاتي يمكنه أن يؤمّن لك ذلك؛ كما أنّك ستجدين المعالجة بالتنويم فعّالة أكثر من أي مادّة أو سلوك آخر في توفير ما أنتِ بحاجة إليه.

وتدل الإجابة بـ«نعم» على السؤالين 9 و 10 على مَيلك إلى الروحانيّات. قد يكون لديك رغبة في الإبحار إلى أبعد من حدود ذاتك والتفاعل مع شيء أسمى وأعظم – إذا كان الأمر كذلك، فأنت تنسجمين مع الصوفيّين. ومن المؤسف أن تضيّعي هذه الرغبة بالإدمان! ثمّة ممارسات كثيرة في هذا العالم يمكنها أن تقدّم لك ما تحتاجينه: وقد تشكّل اليوغا والتشي كونغ سبيلاً إلى الممارسة الروحانيّة الصحيّة؛ وهناك أيضًا العديد من الكتب الأخرى التي يمكنها أن تساعدك في اكتشاف حقائق جديدة.

مَن هو المُدمن؟

ليس الإدمان أمرًا غير مألوف، ولكنّه سرّ خفيّ وقد يصعب رصده، ولا سيّما من قِبل الشخص المعني. غير أنه إذا كنت صادقة مع نفسك، فسوف تدركين ما إذا كان لديك مشكلة أم لا، وسيشكّل هذا الإدراك الخطوة الأولى نحو مساعدة نفسك على تحقيق حياة أفضل.

دراسة بعض الحالات

ربما لا زلتِ غير متأكّدة مما إذا كنت تعانين من الإدمان أم لا – إذ إن من السهل جدًّا أن تخدعي نفسك. فالمقصود دوماً هو معرفة مَن هو المسيطر – أنت أم المادة أم السلوك؟ لذا، ستساعدك الفقرة التالية في توضيح هذه النقطة.

- **المثال الأول**: يزور «هنري» الصفحات الإباحيّة على الإنترنت مرّتين في الأسبوع عندما تكون زوجته خارج المنزل. وهو يرى أنّه يفكّر كثيرًا في الأمور الإباحيّة. فيشعر بالإثارة ويخشى أن تكشف زوجته أمره، ولكنّه لا يكفّ يتساءل إن كان بإمكانه أن يسترق النظر قليلاً بعد، عندما تكون الأخيرة قد أوت إلى الفراش.

اكتشفي ما إذا كنتِ مدمنة

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- هل لاحظت خلال السنة الماضية أنّ رغبتكِ في الحصول على مادّة أو اتّباع سلوكٍ ما قد زادت لديك، أو أنّ اللذّة التي تشعرين بها من جرّاء الحصول على مادّة ما أو اتّباع سلوك معيّن بات يتطلّب تحقيقها كمّيّة أو قدرًا أكبر؟
- هل حاولتِ السيطرة على أعمالك، ولكن دون جدوى؟
- هل تشعرين بالانزعاج من دون تلك المادّة أو النشاط وتعانين من أعراض الامتناع؟
- هل تستمرّين في إدمانك رغم معرفتك بضرره؟
- هل يؤثّر إدمانك سلبيًا على التزاماتك الاجتماعية أو المهنية؟
- هل تستحوذ عليك أفكار حول الزمان والمكان وكيفيّة إشباع رغبتك المقبلة، وتسيطر على تفكيرك أكثر من اللازم.

إذا أجبت بـ «نعم» على أيٍّ من الأسئلة التالية، فأنت تعانين من مشكلةٍ بالفعل. الخبر الجيّد هو أنه بمقدورك فعل شيء حيال ذلك؛ وهذا ما ستكتشفينه في الفقرات التالية.

- **المثال الثاني**: تدخِّن «جيني» السجائر مع زملائها مرّة في الأسبوع. هي لا تحمل السجائر بنفسها أبدًا ولا تنزعج إن كان أحد من برفقتها يدخِّن أم لا– أنها تدخِّن فقط لتكون جزءًا من المجموعة.
- **المثال الثالث**: يتناول «سام» ثلاثة أكواب من الشاي كل يوم منذ عشر سنوات. نادرًا ما يتناول كوبًا إضافيًّا، ولكنّه عندما يسافر، يوضِّب معه علبة أكياس الشاي وابريق الشاي. تناديه زوجته بالمدمن على الشاي.
- **المثال الرابع**: تشرب «هانا» الكحول مرّةً في الشهر، وهي تصبح ثملةً جدًّا، فتملأ شقّتها بالقذارة، وتهين الجميع وتفقد صوابها. غالبًا ما يفوتها العمل في اليوم التالي.

من المدمن من بين أولئك الأربعة؟ إنّه «هنري» و«هانا»، لأنه وبالرغم من قدرتهما على كبح إدمانهما فالأخير يسيطر على حياتهما ويخلق لهما المشاكل (أو ثمّة احتمال لذلك على الأقل في حالة «هنري»). وحتّى لو كانت «هانا» تشرب مرّةً في الشهر، فهي قد عقدت تحالفًا مع شيطان المشروب، وهي لا تسيطر حقيقةً على الوضع. «جيني» و«سام» هما بخير، رغم أن «جيني» معرَّضة للخطر بسبب طبيعة المادّة التي تدمن عليها.

المواظبة على العمل هي شكلٌ من أشكال الإدمان، فاحرصي على الموازنة بين العمل والمرح في حياتك.



الإدمان على العمل

إن اشتبهتِ بأنك مدمنة على العمل، انظري إلى ماهيّة الأمور التالية التي تنطبق عليك:

- يسبِّب لك العمل المشاكل مع عائلتك وفي حياتك الاجتماعية
- لا يمكنك رسم الحدود
- لديك مشكلة في الاستمتاع بالحياة
- لا يمكنك أن تفوّضي أحدًا مكانك
- لا يمكنك الاسترخاء في أيّام العطلة
- تعانين من مشاكل صحيّة
- صبرك قصير
- حاولت التقليل من ساعات العمل، لكن من دون جدوى

إن كنت توافقين على ثلاثة أو أكثر ممّا ذكر أعلاه، فاعلمي أنّه قد آن الأوان لدقّ جرس الإنذار.

التغلّب على الإدمان

إن كنت مدمنة على شيء ما، يلازمك شعورٌ بوجوب الحصول عليه. فللإدمان تأثير على الناقلات العصبيّة في دماغك. واللذّة هي النتيجة الأوّليّة التي تحصلين عليها، ولكن مع تكيُّف جسمك وذهنك مع الوضع لن تعودي تعرفين طعم الراحة ما لم تحصلي على المادّة.

والآليّة هي نفسها حتى في حالات الإدمان السلوكيّة، مثل لعب القمار: السلوك يجلب الشعور باللذّة. إذًا، فسواء كنت في حالة الإدمان الجسديّة أو الذهنيّة، فإنك تُعتبرين مذنبة نظرًا لتواجد حاجة عاطفيّة لديك للحصول على تلك المادّة أو اتّباع ذاك السلوك. وتحفِّز الذكريات والصداقات هذه العمليّة بطريقة قويّة، نظراً لأنك تتعرضين في الوقت عينه لتغيرات بيوكيميائية في جسمك. ومن الواضح أنك تحتاجين لما هو أكثر من الإرادة لكسر تلك الحلقة المُفرغة.

يمكن للأوقات السعيدة التي تقضينها مع الأصدقاء الملائمين أن تساعدك بشكلٍ كبير على الحدّ من توقكِ إلى الأمور الضارّة.

إن كنت مدمنة على العمل، فلعلّك ستواجهين مشاكل إضافيّة، نظراً لوجود عدد كبير من «الزوائد» والفوائد التي تترافق مع سلوكك. ومن غير المستبعد أن يشعر الآخرون بالفرح لإدمانك على العمل، فهو يعني لهم مزيدًا من الإنتاجيّة وزيادةً في الأرباح؛ لذا، فقد تجدين صعوبةً أكبر في الاعتراف بإدمانك وفي إيجاد الدعم اللازم لمعالجة هذا النوع من الإدمان.



ملء الفراغ

اسألي نفسك ما الذي ينقصك في حياتك وتحاولين التعويض عنه من خلال التمسُّك بتلك العادة. أعيدي بناء حياتك بالطريقة التي تسمح لكِ بتجنُّب الأشخاص والحالات التي تُثير رغبتك في استخدام مادّة أو أمر معيَّن. عليكِ أيضًا بتغيير الروتين الذي رسّخته في حياتك حتى يتمكّن عقلك الباطن من الاستيعاب بأنَّك على مشارف بدايةٍ جديدة في حياتك. على سبيل المثال، إن كنت تلجئين إلى الشوكولاتة في كلّ مرّة



تذكّري على الدوام أنه ثمّة في الحياة ما هو أثمن من العمل والجداول الزمنيّة.

تشعرين فيها بالإجهاد، حاولي أن تتجنّبي الأمور التي تجهدك، واجبري نفسك على الخروج أكثر بدلاً من اللجوء إلى الإدمان. وإن كنت مدمنة على العمل، عليك أن تخصّصي وقتًا للراحة والنقاهة؛ استعملي المعالجة بالتنويم لإحداث الشعور بالهدوء عندما لا تعملين، وتذكير نفسك بالميزات التي تملكينها وتبرعين فيها خارج إطار العمل، والتي تظهر ملامح شخصيّتك.

لكي تتخلّصي من الإدمان، ألّفي نصّ المعالجة بالتنويم الخاصّ بك، واحرصي أوّلاً على تذكير نفسك بكلّ إنجازاتك، ونجاحاتك وميزاتك (إن كنت مدمنة على العمل، ركّزي على المواضيع غير المتعلّقة بالعمل). أتْبعي ذلك بتأكيدات تذكُرك بتحرّرك من العادة السيّئة. كوني متفائلة (إيجابية)! لا تتكلّمي عن «الإقلاع» عن القمار أو تقولي «لن ألعب القمار». بدلاً من ذلك، ردّدي جملاً مثل: «أنا متحرّرة من الحاجة إلى لعب القمار، وبدلاً من ذلك أنا أقوم بـ...». استعملي نصّ الإقلاع عن التدخين (انظري ص. 102 – 105) كنموذج للتعامل مع أشكال الإدمان الأخرى، وامضي قدُمًا.

تمرين للتغلّب على الإدمان

للبدأ بعكس حالة الإدمان، استرخي كما هو مذكور في ص. 22 – 25، ثمّ ابدئي بالعدّ العكسيّ وصولاً إلى حالة التنويم (انظري ص. 26 – 27).

1 ارجعي بنفسك في الزمن إلى فترةٍ لم تكوني فيها أسيرة الإدمان. لا يهم بُعد الزمن الذي ستعودين إليه– إن بدأت بالتدخين بعمر الاثنتَي عشرة سنة، عودي إلى حين كان عمرك إحدى عشرة سنة. استعيدي ذكرى أو وضعًا أو مكانًا معيّنًا كنتِ فيه سعيدة، أو أعيدي بناء ذكرى تعلمين أنها قد حصلت.

2 تذكّري كلّ التفاصيل: المرئيّة، والمسموعة، والحسيّة. وخاصّة العطريّة. كوني هناك بالفعل. في هذه الصورة أنت سعيدة، وبصحة جيّدة ومتحررة كليًّا من إدمانك. لم تكوني بحاجة إليه في ذلك الوقت، وأنت لا تحتاجين إليه الآن. كرّري لنفسك « أنا حرّة ذهنيًا وجسديًا، أنا سعيدة وبصحّة جيّدة».

3 أعيدي نفسك إلى حالة الوعي اليوميّ (انظري ص. 27)، كرّري تلك العبارات لنفسك وأنت تنظرين في المرآة، ثمّ هنّئي نفسك على أخذ الخطوة الأولى نحو التحرّر من الإدمان.

الإقلاع عن التدخين

للتدخين مساحةٌ خاصّة في هذا الفصل لأنه يمثل مشكلة شائعة للعديد من الناس، إلاّ أنّ معالجته تبقى مسألة فرديّة تعتمد على جهد الشخص نفسه. وخلافاً للكحول أو المخدّرات «الترفيهية»، فإن التدخين لا يغيّر العقل وقدرات الجسم بشكل كبير، رغم أن النيكوتين يعتبر المادّة الأكثر إغراءً في مجتمعنا هذا، والتي يليها مباشرةً الكافيين، ثمّ الهيروين، فالكوكايين، فالكحول والماريجوانا. ومع ذلك، يبقى النيكوتين مخدّرًا «لطيفًا»، ويُفترَض بعد انقضاء ثلاثة أسابيع من الإقلاع عنه أن تزول مخلّفاته من جسمكِ بشكلٍ كامل.

الأوهام

إن كنتِ من المدخّنات، اسألي نفسك عن السبب؟ قد تجيبين «لأنني أستمتع بذلك» أو «لأن الأمر يريحني»، وما إلى ذلك. ولكن أيًّا من هذه الإجابات ليس صحيحاً. فالإجابة الصحيحة هي أنك تدخّنين لأنك أسيرة الوهم، ولأنك خائفة. ومن بين الأوهام المرتبطة بالتدخين الاستمتاع به: كأنّما تقولين لنفْسك أنا «أستمتع» بنزع ذراعي المحترقة عن أنبوبٍ ساخن – إنه لارتياح كبير عندما يتوقّف الألم بحيث يشكل مصدر لذّة. والحقيقة أنّ اللذّة الوحيدة التي تحصلين عليها تكمن في إيقاف الشعور السيّئ الذي تولّده السجائر أصلاً.

وثمة وهم آخر هو اعتقادك بأنّ السجائر تزيل الإجهاد، غير أنّ المدخّنات هم بالفعل أكثر إجهادًا من غيرهم بسبب الإدمان الذي يعانون منه. ولدى مواجهة المدخِّن لحالة مجهدة، تتضاعف حاجته إلى التدخين. وبمجرّد أن تشعلي الولاّعة، يزول جزء من الإجهاد على الفور، لأنك تُشبعين إدمانك. ومن غير المستغرب أن تعتقدي بالتالي بأنّ التدخين أمر باعث على الراحة، وأنك كلّما كرّرت ذلك، مال عقلك الباطن إلى الاعتقاد بأن التدخين أمرٌ مريح– إنها أسطورة الاسترخاء.

والمدخّنون هم عادةً أشخاص متمرّدون، وثمة وهم ثالث يتمثل باعتبار نفْسك متمرِّدة على كل الحملات المناهضة للتدخين، والتحذيرات من المضارّ الموجودة على علب السجائر. لكنك في الواقع عبدةٌ لعشبة ضارّة: فأنت تخدعين نفسك وعليك إيجاد هدف أسمى يستحقّ أن تتمرّدي من أجله.

التحدّيات

لدى إقلاعك عن التدخين، ستواجهين تحدِّيَين اثنَين: إدمانك ومعتقداتك. التحدّي الأوّل بسيط، ويتمثّل في تغلّبكِ على الإدمان الماديّ، الذي سرعان ما يزول، تمامًا كالشهوة. أما التحدّي الأكبر فهو يأتي من معتقداتك الراسخة: اعتقادك بأن الوضع سيكون كالجحيم من دون سجائر، وأنك لن تستمتعي مجدّدًا بالحياة، وأنك ستخفقين في الحياة الاجتماعيّة وستعيشين حياتك في الحرمان. هذا غالبًا ما يحصل عندما يعود الناس إلى التدخين بعد التوقُّف لعدة أشهر، فهم يكونون قد تغلّبوا على الإدمان وليس على معتقداتهم. وهنا بالضبط يأتي دور المعالجة بالتنويم.

عندما تتوقّفين عن التدخين، سيساعدك ذلك في تجنّب الحالات المحرِّضة – الأوقات والأماكن التي كنتِ تُشعلين فيها سيجارة – أو أقلّه على تغيير عاداتك بطريقة أو بأخرى. إن كان شريكك و/أو أصدقاؤك يدخّنون أيضًا، فمحاولة التوقُّف معًا عن التدخين تُعدُّ عاملاً مساعدًا. إنّما لا فرق في نهاية المطاف: فأنت ستتحرّرين حتمًا من التدخين إن قرّرت أن تصبحي من غير المدخّنات وأن تري التدخين على حقيقته المخادعة. ولن تكوني بحاجة عندئذ إلى بديل نظرًا لانعدام الحاجة الفعليّة إليه. الأمر الوحيد الذي ستحصلين عليه في النهاية هو «طعم الحريّة»!





ستساعدك ممارسة هواية صحيّة جديدة، كالسباحة، على تجنُّب المواقف المحرِّضة.

نصّ المعالجة بالتنويم للإقلاع عن التدخين

لأن التدخين هو شكلٌ أساسيّ من أشكال الإدمان (وإن كان واحدًا من تلك الأشكال التي يمكنك أن تتحرّري منها بسرعة كبيرة)، يُستحسَن أن تقومي ببعض التحضيرات قبل البدء بنصّ الإقلاع عن التدخين الخاصّ بك. اجلسي ودوّني لائحة بكل نجاحاتك في الحياة، وكل الأشياء التي تمنحك شعورًا جيّدًا، الكبيرة منها والصغيرة. فكّري بعملك، ودراستك، وهواياتك، وعائلتك، وأصدقائك.

وبما أن النص طويل، فإننا ننصحك بتسجيله لكي تتمكّني من تشغيله يوميًا، لا سيّما في الأيام الأولى التي يبدأ فيها النيكوتين بالخروج من جسمك. بعد الاستماع إلى الشريط، أرخي جسمك (انظري ص. 22–25) وابدئي بالعدّ العكسيّ (انظري ص. 26–27).

1 «أنا الآن مسترخية بشكلٍ مريح، أفكّر بكلّ النجاحات التي حقّقتها في حياتي، لاسيّما..... [فصّلي ووسّعي]. أفكّر بكل الأشياء التي قمت بها، وبالأشياء التي شعرت بالرضا حيالها، وبإنجازاتي. أنا فخورة بنفسي، فخورة بكل إنجازاتي، أفتخر بإبداعي. أنا مدركة لكافة الجوانب الإيجابية في حياتي، وأقدّرها بصدق. إنّها تجعلني أبتسم وتُشعرني بالارتياح. أشعر بتوهّج الفخر والإنجازات. وأعلم، في صميم نفسي، أنّه بعد أن كنت ناجحة جدًّا في الماضي، وبعد أن قمت بالكثير من الأعمال القيّمة، أصبحت بكلّ بساطة أبني على هذه النجاحات. لقد نجحت في كلّ الأعمال التي ركّزت عليها [تابعي بتأكيدات إيجابية وابني عليها إذا أمكن].

2 «أنا الآن أكثر اندفاعًا وأكثر عزْمًا من أيّ وقت مضى لرفض كلّ ما هو غير صحّيّ ومؤذٍ لي – الإجهاد، والتوتّر وعادة تدخين السجائر. أنا الآن أرفض هذه العادة. ولديّ كل الأسباب الوجيهة لكي أقلع عن التدخين. أفعل ذلك لنفسي، ولصالحي، ومن أجل صحّتي. أفعل ذلك لكي يكون شعوري جيّدًا. وبما أنني أنجزتُ الكثير من الأعمال الحسنة في الماضي، فإني بكلّ بساطة أؤسّس على تلك الأعمال الحسنة. في أعماق نفسي، أعرف أنني أحقّق كلّ هدف إيجابي أرسمه لنفْسي. وأعرف ما هو صحيح بالنسبة إليّ، وهو أن أقلع عن التدخين. خياري هو أن أكون من غير المدخّنات. وأرى نفسي الآن محاطة بهواء نقي ونظيف. أنا حرّة. أنا أتنشّق هواءً نظيفًا. أشعر بالارتياح، وبالقوّة وبالثقة في النفس. أشعر بشكل رائع، وأنا مسترخية وراضية. أنا من غير المدخّنات. كل ما أفعله في الحياة، أحقّقه وأنا مقلعةٌ عن التدخين، وهذا يبدو رائعًا لي. أرفض عادة تدخين السجائر. إنها ليست مناسبة لي. عقلي يرفضها وكذلك جسمي. أنا من غير المدخّنات، وأشعر شعوراً رائعاً، أنا حرّة، أنا نظيفة».

3 «أرى نفسي وأنا أنتقي علبة سجائر. أعرف أنها تحتوي على كل آثار التدخين المضرّة. وأنا أرى هذه الآثار: إنّها مؤذية، سوداء ومقرفة. أقذف بهذه العلبة عاليًا في السماء، وأراها تذهب مع الريح، عاليًا نحو الشمس. أنا أرى العلبة تحت ضوء الشمس. ومع سطوع نور الشمس عليها، أراها تتحوّل إلى رماد، متواريةً مع الهواء المنعش – ضعيفة، غير مؤذية، في مهَبّ الريح. أنا حرّة. أنا نظيفة. أنا بأحسن حالاتي، أنا أشعر بشكل جيّد».

4 «لقد اتّخذت قراري بشكل حازم ونهائيّ. وأنا أعرف ما هو مناسب لي. لقد قرّرت أن أقلع عن التدخين، وهذا يبدو لي جيّدًا، لا بل يبدو رائعًا. يرفض جسمي تدخين السجائر. تريد رئتاي أن تكونا نظيفتين، ويريد ذهني أن يكون صافيًا. أريد أن أشعر بكياني مليئًا بالهواء النظيف والمنعش. أشعر بدمي وهو يغني في عروقي، نقيًا وقويًا. جيوبي الأنفية نظيفة، وفمي منتعش. بدأت أتلذّذ الآن بطعم المأكولات الشهيّة، وكلّ تلك الروائح العطرة من حولي. أشعر بأنني حيّة أكثر بعد أن أقلعت عن التدخين. نظام جسمي صحيّ، ونظيف، ونقيّ، ومليء بالانتعاش. خياري هو أن أكون بصحّة جيّدة، وأن أكون قويّة. ولدي كلّ الأسباب الوجيهة لأكون من غير المدخّنات. هذا هو القرار الصحيح لشخص إيجابي، ناجح مثلي [ابني شخصيتك من جديد، قدر الإمكان]. أختار الهواء النظيف والنقي؛ وهذا ما يناسبني. أختار الصحّة، والطاقة، والانتعاش والنشاط».

5 «أنا راضية جدًا عن قراري بالإقلاع عن التدخين. إنه القرار الصائب. إنه القرار المناسب لي. أنا أخلق أفضل حياة ممكنة لنفسي. إنّي من غير المدخّنات. أشعر بذلك في أعماق نفْسي. أنا الآن من غير المدخّنات وبأحسن حالاتي، وأشعر بشكل جيّد، كما أشعر بالارتياح. أنا من غير المدخّنات، وهذا الشعور الإيجابيّ يُلازمني طيلة اليوم، أينما ذهبت ومهما فعلت».

6 «أنا أتخيل الأحداث اليوميّة الروتينيّة وأعيشها كغير مدخّنة. أشعر بأنّي رائعة، راضية عن نفسي، حرّة وسعيدة. أنا الآن أتصوّر لحظةً كنت معتادة فيها على إشعال سيجارة، ولكني الآن، على العكس، أشعر بلذّة عدم التدخين. أشعر بالنشاط لكوني حرّة. أنا أشعر بذلك فعليًا. لقد وصلت إلى هدفي، أنا حرّة. أنا أرى الأحداث الروتينيّة ليومي كغير مدخّنة، والبسمة مرتسمةُ على

وجهي. وفي كل محطّة كانت السيجارة فيها سابقًا خياري، ها أنا أجدِّد خياري لأكون من غير المدخنين. أنا أشعر بلذّة إنجازاتي، وهذا الشعور يُصبح أفضل وأفضل في كل مرّة أتّخذ فيها هذا القرار. أنا من غير المدخّنات، وأنا أشعر بأنّي عظيمة ومرتاحة وحرّة. إن كنت مسافرة، أسافر كغير مدخّنة. مهما أفعل، أفعله كغير مدخّنة ويزداد استمتاعي به. أنا أتنفّس بنقاء، وأتنشّق هواءً نظيفًا. أنا من غير المدخّنات، وفي كلّ مرّة أجدّد خياري بأن أكون من غير المدخنين، أشعر باللذّة».

7 «أنا أشعر بأني رائعة لكوني من غير المدخّنات، ومع كل ساعة وكل يوم، أشعر بأنني أفضل وأفضل. أنا راضية عن نفسي وثقتي بنفسي تكبر. أنا من غير المدخّنات. أتخيّل يومي مجدّدًا كغير مدخّنة، وأنا أشعر بشكل جيّد. كل شيء يتحسّن. أرى نفسي في وضع ممتع كغير مدخّنة، وأنا أشعر بشكل رائع. أنا بصحّة جيّدة، نقيّة وحرّة».

8 انتقلي إلى خطوات الاستيقاظ (انظري ص. 27).

تنشُّق الهواء النظيف والمنعش ما هو إلاّ إحدى الفوائد الكثيرة للاقلاع عن التدخين.

تحرير الطاقة الإبداعيّة وبناء الثقة

ستكتشفين من خلال المعالجة بالتنويم كيفيّة خلق واقعك ومستقبلك الخاصّ. لعلّك ستحتاجين في مسيرتك هذه للنظر في الضرورات والواجبات التي تواجه أيًّا منّا، والتي ربما باتت جزءًا لا يتجزّأ من شخصيّتنا. من المهمّ أن تضعي جانباً العبء الناتج عن ذلك وما يرافقه من مشاعر، فنحن نختبر العالمَ من خلال مشاعرنا، ولكن إن فشلنا في محاولة كبت تلك المشاعر غير المقبولة، فقد تنفذ قدرتنا على إحداث تغييرٍ خلّاق- وبالتالي لن نكون راضين عن أنفسنا- لذا، يجب أن نتعلم تقبُّل مشاعرنا.

سيشجّعكِ هذا الفصل من الكتاب على فهم نفسك أكثر وتحديد الأمور التي تعترضك، وذلك بهدف إزالة العواقب التي تحول دون تحسُّن الأمور في حياتك، وتقييم الإنجازات التي قمت بها – قد تكتشفين أنّك قلّلت من تقدير ذاتك واستخففت بقدراتك. يمكنك من خلال الاسترخاء والصفاء الذهني أن تكتشفي مزيدًا من الإمكانيّات، ممّا يسمح لك بأن تضعي الخوف من التغيير وراء ظهرك. الإبداع الحقيقي لا يأتي من الذات، ولكن من العقل الباطن. في العادة، يكون هذا الجزء من العقل لعوبًا وطفوليًّا؛ والخبر السارّ في الموضوع هو أنّ اللعب هو ما يزيد قدرتك على الإبداع والابتكار!

يأتي النجاح عادةً من وضع أهداف معقولة ومنطقيّة؛ وباستطاعتك إيجاد الطرق الخاصّة بك لتحديد أهدافك، والتركيز عليها لتحقيقها على أرض الواقع. وسوف تجدين أخيرًا نصًّا كاملاً للمعالجة بالتنويم يعزّز قوّتك الداخليّة والتفكير الإيجابيّ لديك. إنّ قدراتك الحقيقيّة تنتظر منك أن تبادري إلى تحريرها.

دعي مشاعرك تفيض

لا يوجد شعور جيّد أو سيّئ، سلبيّ أو إيجابيّ – فالشعور هو بكل بساطة كالشلال والريح وأشعّة الشمس. وهو يبدأ عملية التحوّل في حياتك عندما تتركين لنفسك حرية اختبار الشعور، وليس كبته. ومع ذلك فإن اختبار شعورٍ ما قد لا يكون شبيهًا بالتعبير عنه أو ادّعائه.

من الحكمة ألاّ تُخبري أحداً بأنك تكرهينه، ويُستحسَن بالطبع أن تتجنّبي جرحه أو أذيّته بسبب ذلك الكره. لكن يمكنك أن تسمحي لنفسك بالشعور بالكره والغضب والغَيظ، كيفما تشائين وأينما تجدين ذلك مناسبًا. فبعد أن تسمحي للمشاعر بأن تتدفّق عبرَك، يمكنك أن تقرّري ما العمل حيالها، والأهمّ من ذلك، يمكنك تغليف ذلك الشعور بالقَبول والحبّ. عندئذٍ، يمكنك المضيّ قدُمًا في حياتك.

تعبّر بعض المشاعر عن نفسها بوضوح من خلال جسمك، مسبّبةً انزعاجاً جسديّاً.

امتحني مشاعرك الخاصّة

والآن ألقي نظرة على مشاعرِك. أيُّ شعورٍ يُزعجِكَ أكثر؟ هل ثمّة مشاعر يستحيل أن تعترفي بها. خُذي نفَسًا عميقًا، إذ يُعقَل جدًّا أن تكون هذه المشاعر هي التي تدفنينها في أعماقك. اسألي نفسك كيف تتعاملين مع أحاسيسك. هل تعبّرين عنها بصراحة، أقلّه لنفسك؟ هل تقمعينها، أو تحتجزينها كليًّا ؟ هل تحبسينها في داخلك حتى تنفجرين؟ ما الذي يولّد هذه المشاعر في نفسِك، وما هي معتقداتك حيالها؟ إليك بعض الأحاسيس والمشاعر التي قد ترغبين في النظر فيها: الغضب، الخوف، الغيرة، الرغبة الجنسيّة، الأذى، الإحراج، الحزن، خيبة الأمل، الاستياء، العاطفة، الشفقة على النفس، الذّنب، الحُبّ، السعادة، الرحمة، التعاطف، الإثارة، الحماسة، الابتهاج، المَودّة، الدهشة.





امنحي نفسك الفُرصة «للولوج» إلى كلّ تلك المشاعر في مخيّلتك، مركزَةً بشكل خاصّ على تلك التي تُشعرك بالانزعاج. دوِّني كيفيّة شعورك واختبارك لكلّ واحدة منها. أين تذهب عندما تُنكرين وجودَها؟ هل تُصابين بالاكتئاب أو القلق؟ راقبي جسمك: هل تشعرين بالأحاسيس تستقرّ في منطقة معيّنة (إنّ استخدامنا لجُملٍ مثل «أعاني ألمًا في العنق» تدلّ على أننا نلاحظ تلقائيًا أن بعض المشاعر تظهر في أجسامنا) أم أنكِ ترينها في نهاية المطاف خارج نفسك – اختبار غضب الآخرين، على سبيل المثال، بدلاً من اختبار غضبك الخاصّ؟

تصوّري مشاعرك

يُعتبر تصوُّر المشاعر مهمّة كبيرة لن تستطيعي اتمامها بين ليلة وضُحاها. إن أمكنكِ تحديد شعورٍ يسبِّب لك إشكاليّةً ما، ومتابعته، سيكون ذلك إنجازًا كبيرًا. اكتبي نصًّا قصيرًا تتصوّرين فيه شعورًا يتدفّق من خلالك. تخيّليه سائلاً أو بخارًا، وربما بلونٍ يبدو لكِ مناسبًا. أحبّي هذا الإحساس وتقبّليه – وتجنّبي إصدار الأحكام أو وصفه لنفسك بطريقة سلبيّة. حاولي بدلاً من ذلك أن تري جماله. فالغضب مثلاً يمكن أن يكون لونه أحمر وقويَ، ويُمكن أن يكون مصدرًا رائعًا للطاقة عندما توجّهينه نحو أمر بنّاء. تصوَّري إحساسك يتدفّق خارجًا، إلى الأرض الرَّحْبة التي تغلّفه بحُبّ غير مشروط.

والآن حوّلي انتباهك إلى جسمك. هل هناك أي جزء منه يشعر بالأذى أو الانزعاج؟ أرسلي الحبَّ والدفء إلى أي مكان في جسمك تشعرين أنه متضرِّر، وأتيحي الفرصة لنفسك بأن تتعافى وتتحرَّر.

ما "يَجب" و"ينبغي" القيام به

من الصائب، خلال التحضير لإطلاق طاقتك الإبداعيّة الكاملة، أن تتعاملي مع الضرورات والواجبات في الحياة. حاولي أن تكوني مدركة لاعترافك (أو تفكيرك) بما «يجب» أو «ينبغي» القيام به. احتفظي بمذكّرة معك طيلة النهار لتدوين الأشياء فيها.

الشعور بالذّنب والخوف

يولِّد الشعور بضرورة فعل شيء أو الشعور بواجب القيام به اثنَين من أكثر الأحاسيس تعجيزًا: الذّنب والخوف. يكون الشعور بالذنب أحيانًا غطاءً لشعورٍ حقيقيّ أكثر، مثل الغضب والاستياء؛ ويمكنه أن يكون أيضًا طريقة غريبة للتشبُّث بالشعور بالتحكُّم والسيطرة على الأمور – إذ إنّنا نظنُّ في عقلنا الباطن أنّه إن عاقبنا أنفُسنا من خلال الشعور بالذنب، فإنّ القدَر أو الله سيعتبر أنّنا نعاني ما فيه الكفاية ويدعنا وشأننا.

الخوف هو أيضًا شعورٌ نولِّده بأنفسنا وإن كان لديه في الواقع وظيفة محدّدة: إبطاء حركتنا عند مواجهتنا لخطرٍ ما. فإذا كنتِ راغبة بمعالجة خوفٍ ما، اكتبي نصًا تتصوَّرين نفسك فيه وأنت تتأقلمين مع خَوفك هذا بنجاح.

قيّمي مغزى اللائحة

عند انقضاء النهار، انظري إلى لائحتك وفكّري بالأسئلة التالية بإمعان:

- لماذا عليك أن تقومي بهذه الأعمال؟
- ماذا سيحصُل إن لم تقومي بها؟
- ما مصدر الـ «يجب» – ومَن قالها لك؟
- هل الأمر مهمٌ حقًّا بالنسبة إليك؟
- هل إن تحدّي ما «يجب» فعله يولِّد شعورًا بالخوف لديكِ؟

إن صعُبَ عليك الإجابة على هذه الأسئلة، أُدخلي حالة المعالجة بالتنويم (انظري ص. 26 – 27) واستجوِبي عقلك الباطن. إذا رأيت أن العديد من أوضاع الـ «ينبغي» والـ «يجب» تعرقل طريقك في الحياة، اكتبي نصًّا بسيطًا (انظري ص. 20 – 21) لمساعدة نفسك في التغلُّب عليها.

تمرين للتعامل مع الشعور بالذَّنب والخوف

للتعامل مع هذه الأحاسيس والمشاعر، استرخي (انظري ص. 22 – 25) ثمّ ابدئي بالعدّ العكسي وصولاً إلى دخول حالة التنويم (انظري ص. 26 – 27).

1 تخيّلي نفسك وأنت تتنزّهين على درب بريّة، ولاحظي الصَّخب الشديد على جانب الطريق. أنت تحملين صندوقًا بين يديك، وبداخله يكمن شعورك بالذنب و/أو خوفك. خُذي وقتك لإشباع ناظريك بالمناظر الطبيعيّة، وتنشّق العبير والإصغاء إلى الأصوات والمشاعر التي تخالجك أثناء نزهتك.

2 اسلكي الطريق التي تقودك إلى منحنًى تجدين نفسك فيه عند مدخل كهْف. هناك يجلس شخص عجوز وحكيم. اقتربي منه على مهل، وضعي صُندوقكِ عندَ قدميه . افتحي الصُّندوق وأظهري شعورك بالذَّنب وخوفك. خُذي الوقت الذي تحتاجينه للتحدُّث عن مشاعرك، واستمعي لما يُقال لك في المقابل.

3 الشخص الحكيم سيقدّم لك الآن هديّة وسيضعها في صُندوقك. قد تكون هذه الهديّة ميزة، كالشجاعة، أو يمكنها أن تكون رمزيّة. اطرحي الأسئلة إذا كان لديك رغبةٌ في ذلك. اُشكريه، وودّعيه وعودي أدراجك.

4 عندما تصلين إلى مكان الصَّخَب، تتحوّل الطريق إلى ممرّ يقودك إلى الغرفة حيث أنت مسترخية. اُدخلي الغرفة وابدئي بالعدّ العكسي للعودة إلى الحياة اليوميّة (انظري ص. 27). استعملي هديتك هذه في الحياة اليوميّة، وعودي لطلب المزيد إن كان الأمر ضروريًّا.



امرحي

أيّ فترةٍ من حياتك كانت الأكثر مزحًا؟ متى كنت مسترخية كليًّا، ومستغرقةً في الأحداث ومستمتعةً بكلّ لحظة؟ متى ضحكت وتصرّفت بعفويّة؟ متى كنت غير قلقة على المستقبل، وبما يفكّره الناس عنك، أو قلقة إزاء أيّ نوع من الأذى؟ يُحتمل جدًّا أن تكون طفولتك هي الفترة التي اختبرت فيها مُجملَ تلك المشاعر والأحاسيس.

ماذا فعلتِ إذًا عندما كنت طفلة؟ لا بدّ أنّك الآن أكثر نُضجًا ممّا كنتِ في **طفولتك: أن تعرفين** كيف تتحدّثين وتمشين وكيف تستخدمين يديك وأصابعك **للرسم والكتابة. وأنت لم تتعلّمي** فقط كيفيّة تدبير نفسك في العالم المحيّر من حولك، إنّما تعلّمت أيضًا التحكُّم بنفْسك وابتكار أمور رائعة. في الماضي، لم يكُن لديك فكرة واضحة أو كاملة عمّا ترغبين في إنجازه أو تحقيقه – عدا التشبُّه بالراشدين حولك. لقد استمتعت، بكلّ بساطة، برؤية ما أمكنك فعله. ما كان ليحصل لو ...؟ أما كان ممتعاً لو ...؟



خصّصي وقتًا للعب في حياتك

المرَح واللعب اثنان من أقلّ النشاطات تقديرًا في مجتمعنا اليوم. ونحن نعلم جميعاً بالطبع أنّه «يجب» علينا أن «نرتاح» وأنه «يجب» علينا الخروج لممارسة الرياضة (لاحظي عبارة «يجب» في هذه الجملة)، من أجل صحتّنا. لكن فكرة أنّ المرح مفيد تسقط في دهاليز مشاعر الذّنب التي قد تعترينا لعدم قيامنا بالواجب أو هدرنا للوقت. كذلك، قد تبدو لنا فكرة أنّ اللعب يبعثُ على الخلْق، رغم روعتها، بعيدة

عن التصديق. ولكن هذه الفكرة صحيحة تمامًا! فمن أجل إطلاق العبقريَ المبدع الذي يكمن في داخلِك، من المهمّ جدًّا أن تمرحي وتلعبي– وبشكل متكرِّر أيضًا– إذ إنَ الأفكار الخلاّقة تتدفَّق بشكل أفضل وأنت تستمتعين بنفسك. كلُّ الرقابات الذاتيّة التي تحكمُ عادةً على كل ما يصدر من العقل الباطن تتعطَّل أثناء اللعب، وتضعكِ في حالةٍ من القَبول، وتأتي في بعض الأحيان بثمارٍ جدّ رائعة ومدهشة.

ولجلب الوحي إلى حياتك، عليك بتخصيص فتراتٍ من اللعب في روتينك اليوميّ. فكِّري بالأمر: ما الذي تستمتعين بفعله حقًّا؟ احرصي على القيام به بانتظام، وإن لبضع دقائق في كلّ مرّة. اختاري مجموعة واسعة من النشاطات – وليكُن بعضها نشاطًا فكريًا (الكلمات المتقاطعة...)، والبعض الآخر بدنيًا (الرقص، كرة الوثب). الضحك هو أفضلها.

تمرينٌ لاسترجاع الطفولة

لاسترجاع حالة الاستغراق في اللعب التي كنت تختبرينها أثناء طفولتك، استرخي أوّلاً (انظري ص. 22 – 25) وابدئي بالعدّ للانتقال إلى حالة التنويم (انظري ص. 26 – 27).

1 تذكّري مناسبةً في طفولتك أمضيت فيها وقتًا رائعًا. عودي إلى تلك الذكرى. تذكّري بشكل خاصّ العبير من حولك. انظري حولَك، استمعي إلى كلّ الأصوات واشعري بجسمك: إنه الآن صغير ونحيل وأكثر ليونةً – تمامًا كجسم الطفل.

2 استمتعي بذلك قدر المُستطاع، وعندما تصبحين مستعدّة، أعيدي نفسك إلى حالة الوعي اليوميّ (انظري ص. 27). دوّني مشاعرك.

3 اعتزمي إعطاء نفسك فُرْصةً للعب كلّ يوم (حتى ولو لبضع دقائق) لاختبار تلك الدرَجة من الاستغراق. حدِّدي الأوقات التي يمكن فيها حدوث ذلك، واكتبي لنفسك نصًّا موجزًا (انظري ص. 20–21) لبرمجة نفسك للتمتّع بها على هذا النحو: على سبيل المثال، إن كنت تلعبين التنس أو تمارسين السباحة أو تخرجين إلى المقهى مع أصدقائك، تصوَّري نفْسك تتمتّعين بذلك بانفعالٍ طفوليّ. ما مِن سبب، ما من هدف، ما من ضغط، ما من غاية محدَّدة – الاستمتاع وحده هو الهدَف.



التحضير لتحديد أهدافك

بعد أن تعلّمت كيفيّة الترويح عن نفسك واللعب، ستجدين أنك أصبحت بوضع أفضل لتحديد أهدافك ومعاودة الاتّصال بذاتك الحقيقيّة. فنحن في عالمنا اليوم، نحن موجّهون أكثر نحو تحقيق أهدافنا. ويعود ذلك إلى أنّنا بتنا منفصلين إلى حدٍّ كبير عن محورنا الروحيّ وصرنا نشعر بالقوّة. وللتعويض، أصبحنا متعلّقين جدًا بأشياء أو وظائف أو أشخاص أو مقامات أخرى نعتقد أنّها تملأ الفراغ في داخلنا. لا شك أن هذه الأمور لا تملأ الفراغ أبدًا حتّى لو تمسّكنا بها في أغلب الأحيان، ولكن من دون الوصول إلى الشعور بالرضى.

قد يبدو الأمر متناقضًا، ولكن من أجل دوزنة الأهداف التي تتعلّق بذاتك الحقيقية، عليك أولاً أن تتخلّي عن بعض الأشياء التي تعتقدين أنك تريدينها. «الانفصال» الحقيقي هو سعيٌ روحيّ وقد يكون مهمّة تستمرّ لمدى الحياة، ولكن إن نجحتِ في إرخاء ذهنك وجعله أكثر انفتاحًا، وامتلكتِ الرغبة الصادقة في اكتشاف غايتك الحقيقية في الحياة، ستكونين في وضع أفضل لتحديد الأهداف المناسبة لك.

التخلّي عن مشاعر التعلّق ببعض الأمور يمنحكِ رؤية أوسع للحياة.

التصوّر لمعرفة نفسك بشكل أفضل

جرّبي تمرين التصوُّر التالي ليساعدك على الانتقال من السعي غير الملائم وعلى معرفة نفسك أفضل بقليل. استرخي أولاً (انظري ص. 22-25) وابدئي بالعدّ للانتقال إلى حالة التنويم (انظري ص. 26 - 27).

1 عندما تصبحين مسترخية جدًا تخيّلي نفسك على قارب، قريبًا من ضفّة النهر. يُعيقك غصنُ شجرةٍ يسدّ مجرى النهر ويمنعُ قاربك من العوم مع التيّار. على ضفّة النهر بجانبك يوجد صندوق كنز. وهو مليء بالأشياء التي تظنّين أنك تريدينها، ولكنّه ثقيل جدًا على القارب. إذا ذهبت إلى الضفّة لأخذه، سيختفي قاربك وستعلقين هناك وأنتِ لا تملكين بحوزتكِ سوى الكنز. سيكون لك هذا فقط، ولا شيء آخر. وإن حرّرت قاربك من الغُصن، ستنجرفين في النهر وسيصبح كنزك بعيد المنال.

2 أخبري نفسك بأنك تثقين بقدرات الحياة، وستزيلين الغُصن. اشعري بقاربك يطفو مع مجرى النهر. أنت الآن تنجرفين، وعليك أن تتقبّلي الذهاب إلى حيث يقودك النهر. دعي نفسك تتمتّع بشعور الحرّية وباصطدام الأمواج اللطيف بقاربك. تأمّلي ضِفاف النهر، وكلّ الخضرة من حولك تجتازك وتنزلق من أمامك ولكنها تبقى على حالها.

3 والآن لاحظي أنه يوجد دفّة على قاربك، دفّة يمكنك تحريكها إذا أردت. ربما كنت تريدين الاقتراب من إحدى الضفّتين: ربما كان هناك قنوات عليك اتّخاذها: ربّما كنت أيضًا ترغبين في النزول إلى الضفّة واستكشاف المحيط. سجّلي ملاحظات دقيقة عن كلّ ما تختبرينه هناك.

4 أكملي رحلتك الداخليّة إلى أن تصبحي جاهزة للعودة إلى الحياة اليوميّة (انظري ص. 27). يمكنك اختيار العودة في أيّ مرحلة من مراحل رحلتك (وإن رغبتِ في ذلك، يمكنك استئناف رحلتك لاحقًا عن طريق العدّ العكسي المعتاد والدخول مجددًا إلى المشهد). سجّلي كل ما فكّرت به أو واجهته أو لاحظته، وأي سؤال قد يطرأ على بالك.



ركّزي على أهدافك

الكون هو مكان فسيح يتّسع للجميع، فتذكّري ذلك عندما تحدّدين أهدافك. إن كنت تعانين مشاكل من الشعور بالذّنب، عودي إلى الصفحات 110-111. لن ينعكس شعورك بالذّنب على شخصٍ آخر، في حين أن النجاح ينعكس على الآخرين مثل أشعة الشمس.

الأهداف المحدّدة والأهداف العامّة

تحديد أهدافك بوضوح هو الخطوة الأولى نحو تحقيقها.

يوجد نوعان من الأهداف – الأهداف المحدّدة والأهداف الأكثر عموميّة – ومن المهمّ أن يكون واضحًا بالنسبة إليك أيّ من الأهداف تسعين إليه. ركّزي على سبيل المثال على عبارة، «اجتزت امتحان القيادة» (لاحظي صيغة المضارع في هذه الجملة، انظري ص. 21) . تجسّد هذه الجملة هدفًا معيّنًا يمكنك أن تعملي على تحقيقه. عندما تكونين في حالة التنويم، أكّدي لنفسك أنك هادئة، وأنك تركّزين على الطريق وتسيطرين على نفسك وعلى السيّارة بالكامل؛ ثمّ واصلي تفكيرك هذا إلى حين اقترابك من الفاحص ومصافحة يده لدى اجتيازك الامتحان. لا حاجة للقول أنه يجدر بك أيضًا أخذ دروس في القيادة.



وهناك هدف آخر أكثر عموميّةً قد يتمثّل في امتلاكك حلقة واسعة ومسلّية وداعمة جدًا من الأصدقاء .من الواضح أنّ هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحصول على ذلك، بدءًا من بناء موقف ودّي ومنفتح، والانضمام إلى مجموعات، وإصدار الدعوات، وما إلى ذلك. ومع ذلك فهذه المسألة أكثر انتشارًا ويمكن اتباعها بشكل أفضل من خلال برمجة نفسك لتكوني أكثر مرحًا وودًّا وترحيبًا.

ثمّة مثل محدَّد آخر قد يكون عزمُك على تأليف كتاب ناجح – ولكنك تحتاجين لاتخاذ بعض الإجراءات العملية في مكانها أولاً. ويتطلّب النجاح في هذه المسألة الكثير من الجهد، لذا عليك أن تركّزي في نصّ التنويم الذاتي الخاصّ بكِ على كتابة 500 كلمة في اليوم، على سبيل المثال، وعلى إطلاق إبداعك من خلال الاسترخاء واللعب.

ثقي بنفسك

حدِّدي بعض الأهداف التي يمكن أن تبدئي بها بحيث لا تُرهقين نفسك. فعلى سبيل المثال، يمكن اجتياز امتحان القيادة والحصول على المزيد من الأصدقاء في الوقت ذاته. أمّا تحصيل الدراسة الجامعيّة، واجتياز امتحان القيادة، ونيل شهادة الإسعافات الأوليّة، وإيجاد حبّ حياتك، ورسم تحفة فنيّة، فإنجازها معًا مرّةً واحد هو أمر مرهِق جدًا.

لتحديد هدفك، عليك أن تتمنّيه بصدق ومن كل قلبك، وأن تثقي بنفسك وتتقبّلي بأنّ هذا الهدف آتٍ إليك حتمًا. أخبري نفسك أنك تنوين برهنة هذا الهدف. دوّني تأكيدك في نصّ (انظري ص. 20 – 21) وسجّلي ما تحتاجين فعله بالتحديد لإنجاز هذا الهدف.

يتمثّل التصوُّر الأكثر جاذبيّة لأهدافٍ أكثر انتشارًا (كالصداقة والحبّ) في تخيُّل واضح لما تريدينه عندما تكونين في حالة التنويم ، ثمّ إحاطة تصوُّرك هذا بشعاعٍ زهريّ يتحوَّل إلى فقاعة جميلة. انفخي هذه الفقاعة في السماء ودعيها تتمايل في الفضاء، لتجلب ما هو رائع إلى حياتك.

نصائح للتنويم الذاتيّ

نظرًا لوجود عدد كبير من أنواع التطلّعات، فالأمر يعود إليك في انتقاء العناصر التي تريدين إدراجها في نصّ تنويمك الذاتي. إليك بعض النقاط التي يجب أخذها بعين الاعتبار.

- الخطوات التي يجب القيام بها
- الروتين الذي يجب ترسيخه
- المشاعر التي يجب التعامل معها
- البرمجة السلبية التي تعاكسنا (العقبات أو المعتقدات السلبية التي يمكن أن تصادفنا)
- الحالة الذهنيّة (استرخاء، إيجابيّة)
- الميزات التي تملكينها أصلاً
- الاعتداد بالذات
- نجاحات سبق أن حققتها
- تصوّر واضح لهدفك

تذكري: كوني متفائلة، ودقيقة، وحافظي على صيغة الحاضر.
فالنجاح هو بالتأكيد إلى جانبك.

إنشاء ملصق للنجاح

الهدف من ملصق النجاح هو تذكيرك بكلّ الأشياء التي حقّقتها، وكلّ الأشياء التي سوف تحقّقينها، ولذلك فإن إعداد ملصقَين يعد فكرة رائعة. حددي الحجم الذي تريدينه للملصَق واختاري قطعة من الكرتون القاسي. فكّري أين ستعلّقينه قبل أن تبدئي، حتى لا ينتهي بك الأمر من دون نتائج مثمرة. سيتركُ الملصق الصغير الذي تضعينه في المكان المناسب التأثير نفسه الذي يتركه ملصقٌ كبير.

النجاحات المحقّقة

من أجل تحضير ملصقٍ يصف إنجازاتكِ الماضية، خُذي أولاً الوقت الكافي للتفكير بهذه النجاحات. تذكّري أنك إن حقّقت شيئًا بسهولة فلن تأخذيه على محمل الجَدّ، ولعلّك لن تعتبريه نجاحًا على الإطلاق. أحيانًا، قد يكون أحد الأعمال التي قمت بها وحاز على إعجابَ صديقاتك مفتاحًا أساسيًّا للبدء. خُذي أصغر الأشياء بعَين الاعتبار، وأبعدي أيَ أفكار تستخفّ بإنجازك مهما كان هذا الإنجاز تافهًا.

يمكن أن يتضمَّن الملصق صورًا، وشهادات، ووصفات، وبطاقات بريدية، وملاحظات، وبطاقات وعقود، وتذاكر، وقطع قماش من شيء صنعته بنفسك،

الإنجازات التي تعلَق في الذاكرة

- عملك: المؤهّلات، الترقية، المشاريع، دَور التحدّي المستمر، دعم الزملاء، وما شابه
- بيتك: التزيين، التنظيم، المحافظة على النظافة، الاهتمام بالحديقة
- دراساتك: أي مقرر تتبعينه أو امتحان ستقومين به، وما هي النجاحات أو مشاعر تحقيق الذات المرتبطة بها
- علاقاتك وعائلتك: شريكك، أولادك، أولاد الآخرين؛ أي شيء تفعلينه، أو فعلته، ضمن إطار هذه العلاقات، وتشعرين بالرضا حياله
- أصدقاؤك: أي صديق يزيدك غنىً؛ بالإضافة إلى النشاطات الاجتماعية الناجحة، مثل إحياء السهرات
- هواياتك أو مشاريعك الإبداعية: الرسم، الخياطة، الموسيقى، الطبخ، الاعتناء بالحديقة، المساعدة في المدرسة – باختصار، أي شيء تقومين به في أوقات الفراغ

ووردة مضغوطة تذكّرك بمناسبة ما – باختصار، أي شيء يمكنك تثبيته على لوحتك. إن كنت لا تملكين شيئًا محدّدًا يرمز إلى أمرٍ مميز، جِدي بعض البطاقات اللمّاعة النجمية الشكل ودوّني عليها بقلم عريض إنجازك المميز.

الإنجازات المستقبليّة

فيما يتعلّق بالنجاحات المستقبليّة، فكّري جيّدًا بما تريدين تحقيقه. ركّزي فقط على بعض الأهداف (3 كحدٍّ أقصى) وإلاّ فأنت تجازفين بهدر طاقاتك. اختاري أهدافك من نواحٍ مختلفة في الحياة – على سبيل المثال، يمكن أن يتمحور أحدها حول عملك، والثاني حول علاقاتك والثالث حول هواياتك. عندما تحقّقين أيًّا من أهدافك أو جميعها، انقلي رمزيّتها إلى ملصق النجاحات المحقّقة وابتكري شيئًا جديدًا.

علّقي الملصق الخاص بك في مكانٍ ظاهر يبرز فجأة بسهولة عندما تدخلين إلى غرفتك أو علّقيه وراء الباب. إذا علّقته حيث يمكنك أن تريه في أيّ وقت، سيعمل عقلك الباطن على اعتباره بكل بساطة جزءًا من الخلفيّة. وحتى إذا وجدتِ المكان المثالي للملصق، فمن الأفضل أن تنقليه من مكانه كل 6 أشهر للمحافظة على تأثيره. أعِدّي ملصقًا جديدًا كلّ 6 أشهر إلى سنة، وأدرجي فيه الإنجازات الجديدة أو أعيدي إبراز الإنجازات القديمة.



قد يكون صنع ملصق للنجاح يذكّرك بإنجازاتك أمرًا ممتعًا ومحفّزًا لك.

نصّ المعالجة بالتنويم للنجاح

قبل أن تبدئي بالنصّ التالي، علّقي الملصق الخاص بك حيث يمكنك رؤيته. استرخي كما هو وارد في ص. 22-25 وابدئي عملية العدّ العكسي (انظري ص. 26 – 27). من الأفضل أن تُسجّلي النص، ولكن يمكنك أيضًا قراءته إن استطعت وضع الكتاب من يدك.

1 «بينما أتمدّد هنا مسترخية، أعلم في صميم نفسي أنني أكثر قوّةً وأكثر لياقةً من الناحية الجسدية – قوّتي ولياقتي البدنية تزدادان. أما في الحياة اليوميّة، فإني أكثر تأهّبًا، وأكثر طاقة، وأكثر يقظة. أنا إيجابيّة، متفائلة، مبتهجة (فرحة). عندما أقوم بعمل مهم بالنسبة لي، أنغمس فيه تماماً، وألتزم به، ويتصرّف عقلي بطرق بنّاءة وخلاّقة. تُصبح أعصابي كل يوم أكثر قوّة وثباتًا، ويُصبح ذهني أكثر صفاءً، وأغدو أكثر تماسكًا يومًا بعد يوم. أنا هادئة، ومطمئنّة، ومرتاحة. أنا واثقة من نفسي – نعم، وإيجابية ومتفائلة. أنا أفكّر بوضوح وأستطيع التركيز بسهولة على ما هو مهمّ بالنسبة لي. أنا أوظّف كامل انتباهي، ودون تجزئة، لأيّ عمل أقوم به».

2 ذاكرتي تتحسّن، وأتذكّر كل ما هو مهم بالنسبة لي. كلُّ شيء متوازن في ذهني. أعطي انتباهي الكامل لكلّ ما يعنيني، وأركّز في صميم نفسي، أنا قويّة ومتعافية ونشيطة. عقلي حرّ وحلولٌ جديدة تأتي إليّ بسهولة أكبر. أنا حاذقة. أنا مبدعة، وأستمتع بإبداعي – فالحياة مشوّقة ومثيرة. أنا أحقق نجاحًا، وأنا إيجابية ومتفائلة».

3 «كل يوم أصبح أكثر هدوءًا، وأكثر تركيزًا، وأكثر ثقةً بنفسي. جسمي مسترخٍ، وعقلي حرّ. أنا هادئة، وكلما أصبح أكثر هدوءًا وأكثر استرخاءً، أطوّر ثقتي بنفسي أكثر – الثقة بالنفس هي قدرتي على القيام ليس فقط بما يجب القيام به كل يوم بل أيضًا على فعل أي شيء أريد أن أفعله كل يوم؛ أنا متأكدة من نجاحي، ومن العمل على تحقيق نجاحي، ومن خلق نجاحي الخاص بي».

4 «بسبب ذلك، أشعر كل يوم بأنني أكثر استقلاليّة، وأكثر قابلية على النهوض على قدميَ والذهاب إلى حيث أريد. كل يوم، يتملّكني شعور أعظم بقوة الشخصيّة وفعاليتها. وهذا الشعور يفوق كلّ ما شعرتُ به منذ وقت طويل، طويل جدًّا، وهو ينمو ويترسّخ».

5 «أنا أركّز على هدفي. ومهما كنت أفعل، أركّز على هدفي بالكامل، سواء أكان عملاً كبيرًا أم صغيرًا. أركّز على ما أريد تحقيقه وأنا ناجحة. أضع هدفي نصبَ عينَي. إنه واقع. وأنا أصنع منه واقعًا. أنا أعلم في صميم نفسي أنني أكثر قوة وأكثر لياقة من الناحية الجسدية – قوّتي ولياقتي البدنية تزدادان. وفي الحياة اليوميّة، أنا أكثر تأهّبًا وأكثر طاقة وأكثر يقظة. أنا إيجابيّة، ومتفائلة، أنا أخلق مستقبلاً جيدًا. وأحقّق ما أريد لأنني قويّة وقادرة، ولأنني أركّز على ما أريد».

6 انتقلي إلى مرحلة الاستيقاظ (انظري ص. 27)، وأحضري معك مشاعرك بالثقة والقوّة والنجاح.

قاموس المصطلحات

ارتجاع بيولوجي
biofeedback
يعلِّم كيفية التحكُّم بالتنفُّس ودقّات القلب وضغط الدم من خلال جعل المريض يدرك ما يجري في جسمه؛ فإذا نجح شخصٌ في حالة التأمُّل في تخفيض ضغط دمه، فإن آليّة الارتجاع البيولوجيّ تعلمه بذلك، فيتعلم الجسم القيام بذلك بطريقةٍ واعية.

استقلاب
metabolism
العملية التي يتم بواسطتها الجسم للمواد المغذية والاستفادة منها والمعدّل (الاستقلابيّ) الذي تتم به.

أسلوب «التركيز»
"fixation" method
تقنية معتمدة في المعالجة بالتنويم تشمل تثبيت النظر على غرضٍ أمامك ومتابعة التحديق إليه إلى حين شعوركِ بالنُّعاس.

أسلوب «التعرُّض»
"exposure" method
تقنية مقتبسة من المعالجة السلوكيّة، ولكنها تُستخدم أيضًا في المعالجة بالتنويم، وتتضمَّن تعلُّم التأقلم مع أمر أو وضع ما يخشاه المرء ويرافقه درجات متزايدة من الحدّة، إلى حين مواجهة موضوع الخوف بنجاح.

إندورفين
endorphine
مسكِّن طبيعيّ يفرزه الجسم ويقوم بتخفيف الألم.

تأثيرات معاكسة
contra-indication
تأثير يدلّ على أنّ نشاطًا أو مادّة ما ليست ملائمة أو مساعِدة.

تأكيد
affirmation
إفادة تلقينها في الوقت الحاضر وتعبِّر عن النتيجة التي ترغبين في تحقيقها، كما عند قولك «أنا واثقة من نفسي».

تصوُّر
visualization
التخيُّل النشيط أو تخيُّل الأشياء عن قصد، بهدف الوصول عادةً إلى نتائج محدَّدة– وإن كان فعلاً نوعًا أشدّ عمقًا من الاسترخاء.

تنويم
hypnosis
حالة متغايرة من الوعي.

توقيف التفكير
thought-stop
تقنيّة مقتبسة من المعالجة الإدراكية تمنعك من التفكير السلبيّ.

الجهاز العصبيّ المستقلّ
autonomic nervous system
الجهاز الذي ينظِّم أعضاء الجسم الداخليّة وردّات فعله بطريقةٍ أوتوماتية – مولِّدًا بذلك مشاعر «القشعريرة» عند الشعور بالخوف على سبيل المثال، أو مثيرًا للعاب في الفم عند التفكير بطعام لذيذ.

دوبامين
dopamine
ناقل عصبيّ – مادّة كيميائيّة أساسيّة لوظيفة الدماغ.

الديناميكا النفسية
psychodynamics
حركة ضمن النفس– تعمل نظريّات الديناميكا النفسية، كنظريّة «فرويد» و«يونغ» على أساس أنّ النفس هي نظام متحرك ومتغير، يشمل عناصر تدخل إلى الوعي وتخرج منه.

روتين الاستيقاظ
wake-up routine
الروتين الذين تمارسينه وتمرّين به للخروج من حالة التنويم، كما هو موصوف في الصفحة 27.

شخصيّة النمط «ألف»
type A personality
نمط يصف الأشخاص الذين لديهم استعداد للإجهاد أكثر من غيرهم.

شخصيّة النمط «باء»
type B personality
نمط يصف الأشخاص الأكثر استرخاء وهدوءًا من غيرهم والذين هم أقلّ قابليّة للإجهاد.

الشريك في النوم
sleeping partner
العقل الباطن الذي يكمن وراء كلّ ما نفعله.

العقل الباطن
subconscious mind
مخزن العناصر التي لا تشكّل سوى جزء، أو جزء مؤقّت من الوعي؛ إنه ذلك الجزء فيك الذي يشعر ويتذكّر ويتخيّل ويتفاعل مع الأمور.

اللاّوعي
unconscious mind
وفقًا لـ«فرويد»، هو مخزَن الذكريات والنبضات التي يكبتها العقل الواعي؛ وثمّة نظريات عديدة حول اللاوعي، ويجب أن لا يتم التفكير بها على نحوٍ سلبيّ.

المسمريّة
mesmerism
مصطلح آخر للتنويم، مأخوذ من اسم العالم النمساويّ «فرانز أنطون مسمر» (1734– 1815).

المعالجة الشاملة
holistic
معالجة تربط العقل والجسم والروح في كيان واحد؛ والمعالجة الشاملة لا تعالج المرض فقط، بل الشخص ككُلّ.

المغناطيسيّة الحيوانيّة
animal magnetism
النظريّة القائلة بوجود سائل ينفذ في الأرض والكائنات الحيّة. تُعرَف أيضًا بالمِسمريّة.

موجات ألفا
alpha waves
نبضات كهربائيّة نبضيّة دقيقة تولّدها الخلايا الدماغيّة.

ميلاتونين
melatonin
الهرمون الذي ينظّم ساعة الجسم البيولوجيّة.

ناقل عصبي
neurotransmitter
مادّة كيميائيّة تنقل الإشارات بين الخلايا العصبيّة والدماغ.

الوعي اليومي
everyday awareness
حالة الذهن اليوميّة العاديّة.

الين واليانغ
Yin/Yang
«الين» هو القوة الأنثويّة العظيمة للكون، وهي مظلمة ورطبة ومتقلبة؛ و«اليانغ» هي القوة الذكوريّة العظيمة للكون، وهي مشرقة وجافّة ومحفِّزة– ويُنظر إلى هاتين القوتين على أنّهما في صراع مستمرّ، وأن جميع الأشياء تتولّد من التفاعل الحاصل بينهما.

الفهرس



العلاج بالتنويم هو أحد الطُّرق الفعّالة للتعامل مع الحالات الانفعاليّة الصعبة والاعتلالات الشائعة، من التفريج عن التوتّر إلى الإقلاع عن التدخين. وهو وسيلة قويّة يمكن أن تساعد في شفاء العديد من المشاكل الجسديّة والعاطفيّة.

في هذا الكتاب تستعرض المؤلّفة تيريزا موري التقنيّات الأساسيّة للتنويم الذاتي، وتوفّر المشورة حول كيفيّة الدخول في حالة التنويم خطوة خطوة واستخدام نصوص موضوعة بشكل خاص لتحقيق هذه الغايات. وهي تطرح لكلّ مشكلة نماذج من النصوص والتمارين العمليّة لدعم طريقة العلاج.

المؤلّفة:

عملت تيريزا موري في المعالجة بالتنويم لمدّة تزيد على 16 عاماً. وقد ألّفت العديد من الكتب حول نموّ الشخصيّة والمساعدة الذاتيّة، فضلاً عن معظم المواضيع التي لا تزال مجهولة من قبل الكثيرين.


9 789953 377018